

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 95"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 2025 год УТВЕРЖДАЮ

Фрыкина Я.В.

ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ														
1 неделя ЗАВТРАК 350/400										2 неделя ЗАВТРАК 350/400																						
ВЕРМИШЕЛЬ (МАКАРОНЫ) ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (77)	140	140	КАША ОВСЯНАЯ (ПЕРГУЛЕСОВАЯ) (28)	170	190	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (27)	170	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (25)	170	190	ОМЛЕТ (23)	125	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (81а)	140	140	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (29)	170	190	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (27)	170	190	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (32)	170	190	ОМЛЕТ (23)	125	125			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	35										СЫР (36а)	30	39	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (54б)	45	45									ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	40				
ЧАЙ С САХАРОМ (55)	170	190	КАКАО НА МОЛОКЕ (50)	170	190	КАКАО НА МОЛОКЕ (50)	170	190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	200	ЧАЙ С САХАРОМ (55)	170	190	КАКАО НА МОЛОКЕ (50)	170	190	КАКАО НА МОЛОКЕ (50)	170	190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (135)	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>	<b>401</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>358</b>	<b>400</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>388</b>	<b>411</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>373</b>	<b>416</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>363</b>	<b>401</b>
1 неделя ОБЕД 450/600										2 неделя ОБЕД 450/600																						
РАССОЛЬНИК (на н/к бульоне 138)	170	190	БУЛЬОН ИЗ КУРИЦЫ 3А	170	190	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на мясо-костном бульоне 3а)	170	190	СУП ОВОЩНОЙ (на мясо-костном бульоне с зеленым горошком 8а)	170	190	СВЕКОЛЬНИК (на мясо-костном бульоне 139)	170	190	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (на мясо-костном бульоне с фасолью 129)	170	190	СУП ГОРОХОВЫЙ (на курином бульоне 4а)	170	190	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (на мясо-костном бульоне 131)	170	190	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (на мясо-костном бульоне 147)	170	190	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на мясо-костном бульоне 5а)	170	190			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (кости) (96)	170	190	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (81а)	140	140	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (111)	140	140	ВЕРМИШЕЛЬ (МАКАРОНЫ) ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (77)	140	140	РИС ОТВАРНЫЙ ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (107) (БЛЮДО ЗАМЕНЫ: ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (105а))	180	180	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	180	180	ПЛОВ С КУРАГИ (100а)	180	200	ВЕРМИШЕЛЬ (МАКАРОНЫ) ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (77)	140	140	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	180	180	СУФЛЕ ИЗ ПИКШИ С РИСОМ	180	180			
			МЯСО ТУШЕНОЕ (98а)	70	70	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ (7.13)	65	65	ПОДЛИВА ИЗ КУЩИЦЫ С ОВОЩАМИ (87а)	70	70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (91а)								ПОДЛИВА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ (87А)	50	65										
			САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (на моркови с сахаром 16)	45	45						САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ (на моркови с сахаром 16)	45	45							САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР (22)	45	45										
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (59)	170	190
ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40а)	35	40
<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>610</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>675</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>625</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>630</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>600</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>620</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>625</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>600</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>600</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>600</b>
1 неделя ПОЛДНИК 200/250										2 неделя ПОЛДНИК 200/250																						
БУЛОЧКА С ДЖЕМОМ (46)	60	60	ПИРОГ С МЯСОМ	65	65	ЙОГУРТ (пшеничной 58)	50	50	ПЕЧЕНЬЕ (42)	65	65	БУТЕРБРОД С ПОМИДОР (134)	45	50	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ (46)	60	60	ПРЯНИКИ (41)	65	65	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (134)	45	45	ПИРОГ С ЯЙЦОМ	50	50	ЙОГУРТ (пшеничной 58)	40	60			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	190	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	170	190	БАНАН (74)	170	190	КУКСЕЛЬ (54)	170	190	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (56)	170	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (52)	170	190	КИКСЕЛЬ (54)	170	190	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (65)	170	190	ЧАЙ С САХАРОМ (55)	170	200	ГРУША	170	190			
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>235</b>	<b>255</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>235</b>	<b>255</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>235</b>	<b>255</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>415</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>250</b>			
1 неделя УЖИН 400/450										2 неделя УЖИН 400/450																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (29)	180	200	ОМЛЕТ (23)	125	130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (128)	180	200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (81а)	180	180	ВИНЕГРЕТ (с зеленым горошком 11а)	180	200	КАША "ДРУЖБА" (26)	180	200	ОМЛЕТ (23)	125	130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (128)	180	200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (81а)	180	180	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (1.17)	180	200			
ЯЙЦО 1/2	20	20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	55	55	МОЛОКО СПУЩЕНОЕ (156)	30	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР (22)	45	50	ПЕЧЕНЬЕ	20	25	ЯЙЦО 1/2	20	20	СЫР (36)	37	37	МОЛОКО СПУЩЕНОЕ (156)	30	30	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ (112а)	35	45	ПЕЧЕНЬЕ	20	30			
КИКСЕЛЬ (54)	180	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (56)	200	200	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	180	200	ЧАЙ С САХАРОМ (55)	180	200	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	180	200	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	180	200	КИКСЕЛЬ (54)	180	200	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	180	200	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ (62а)	180	200	ЧАЙ С САХАРОМ (55)	180	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	28	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (39а)	23	26
<b>ИТОГО</b>	<b>403</b>	<b>450</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>403</b>	<b>411</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>413</b>	<b>456</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>428</b>	<b>456</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>403</b>	<b>451</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>403</b>	<b>450</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>413</b>	<b>456</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>418</b>	<b>451</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>403</b>	<b>456</b>			