Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (1 до 3 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
		Завтрак			
Каша манная	Запеканка из	Омлет с зеленым	Суп молочный с	Каша молочная	
молочая жидкая	творога 150	горошком 150	макаронными	пшеничная	
130	Повидло 15	Чай с молоком 180	изделиями 130	(кукурузная) жидкая	
Яйца вареные 40	Молоко кипяченое	Хлеб пшеничный 10	Яйца вареные 40	130	
Сыр твердый 5	180	Хлеб ржано-	Сыр твердый 5	Повидло яблочное 10	
Кофейный	Хлеб пшеничный	Пшеничный 10	Какао с молоком	Кофейный напиток с	
напиток с	10		165	молоком 170	
молоком 150	Хлеб ржано-		Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 20	
Хлеб ржано-	пшеничный 10		Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	
Пшеничный 10			пшеничный 10	пшеничный 20	
	1	Второй завтрак	·		
Сок яблочный	Фрукт (апельсин)	Сок яблоко-виноград	Фрукт (мандарины)	Фрукт (груша) 120	
осветленный 140	100	130			
		Обед			
Икра свекольная	Маринад овощной	Овощи отварные 40	Маринад овощной	Горошек зеленый	
40	с томатом 40	Борщ с капустой и	со свеклой 40	консервированный	
Суп	Суп из овощей 165	картофелем 165	Рассольник	отварной 40	
картофельный с	Печень говяжья по-	Курица в соусе с	домашний 165	Свекольник 165	
бобовыми 165	строгановски 60	томатом 60	Рыба, тушенная в	Голубцы ленивые 60	
Гуляш 60	Картофель	Каша пенная	томате с овощами	Соус томатный 20	
Картофельное	отварной 110	рассыпчатая 110	60	Каша гречневая	
пюре 110	Сок яблоко-груша	. Отвар шиповника	Картофельное пюре	рассыпчатая 110	
Компот из смеси	150	150	110	Сок яблочный	
сухофруктов 150	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 20	Компот из изюма	осветл. 150	
Хлеб пшеничный	25	Хлеб-пшеничный	150	Хлеб пшеничный 20	
30	Хлеб ржано-	10	Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржано-	
Хлеб ржано-	пшеничный 15		Хлеб ржано-	пшеничный 10	
Пшеничный 20			пшеничный 10		
	T	Полдник	T		
Кондитерское	Сдоба	Ватрушка с творогом	Пирожок печеный с	Кондитерское	
изделие(печенье)	обыкновенная 45	50	капустой 45	изделие (пряник) 30	
25	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Молоко кипяченое	
Кисломолочный	напиток (снежок)	(ряженка) 180	напиток (йогурт)	180	
напиток	180		180		
(варенец) 180					
Ужин					
Фрикадельки	Кукуруза отварная	Рыбные хлебцы	Кнели из говядины	Тефтели рыбные 60	
рыбные 60	40	(паровые) 60	60	Соус молочный 20	
Капуста тушенная	Тефтели из	Картофель,	Капуста тушеная	Картофель отварной	
120	говядины паровые	тушенный с луком	120	в молоке 120	
Чай черный	60	120	Чай черный	Чай с лимоном 180	
байховый с	Соус томатный 15	Кисель плодово-	байховый (без	Хлеб пшеничный 10	
сахаром 150	Макаронные изд.	ягодный 180	caxapa) 180	Хлеб ржано-	
Фрукт (яблоко) 95	отварные с	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	пшеничный 10	
Хлеб пшеничный	овощами 110	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-		
10	Чай черный	пшеничный 20	пшеничный 20		
Хлеб ржано-	байховый с				
Пшеничный 10	лимоном и				
	сахаром 180				

Хлеб пшен.20		
Хлеб рж.пшен15		

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
W	2	Завтрак	W	0 -
Каша овсяная из	Запеканка из	Омлет натуральный	Каша «Дружба»	Омлет с зеленым
«Геркулеса»жидкая	творога 150	150	150	горошком 150
130	Повидло 15	Кофейный напиток с	Сыр твердый 10	Какао с молоком
Сыр твердый 20	Молоко кипяченое	молоком 170	Чай с молоком 180	170
Чай с молоком 180	180	Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	10	Хлеб ржано-
пшеничный 20	10	пшеничный 10	Хлеб ржано-	пшеничный 20
	Хлеб ржано-		пшеничный 10	
	пшеничный 10	D×		
Φρνιστ (αξπονο) 100	Сок яблоко-груша с	Второй завтрак	Сок яблоко-	Фрунт (апольский і)
Фрукт (яблоко) 100	мякотью 140	Фрукт (мандарины) 100		Фрукт (апельсины) 100
	мякотью 140		виноград 140	100
Икра свекольная 40	Овощи отварные	Обед Горошек зеленый	Овощи отварные	Икра морковная 40
Щи из свежей	(морковь) 40	консервированный	(свекла) 40	Суп крестьянский с
капусты с	Борщ с капустой и	отварной 40	Рассольник	крупой 165
капусты с картофелем 165	картофелем 165	Суп картофельный с	ленинградский 165	Котлеты или
Котлеты, биточки,	Тефтели рыбные	макаронными	Печень говяжья по-	биточки рыбные 60
шницели 60	60	изделиями 155	строгановски 60	Картофель отварной
Рагу из овощей 120	Соус томатный 20	Суфле из кур 55	Каша гречневая	в молоке 110
Отвар шиповника	Картофельное	Рис, припущенный с	рассыпчатая 110	Компот из свежих
150	пюре 110	томатом 110	Компот из кураги	плодов 150
Хлеб пшеничный	Компот из изюма	Сок яблочный	150	Хлеб пшеничный 15
25	150	осветл. 150	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-
Хлеб ржано-	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 10	30	пшеничный 10
Пшеничный 10	20	Хлеб-пшеничный 10	Хлеб ржано-	пшеничный то
пшспичпый 10	Хлеб ржано-	10	пшеничный 10	
	пшеничный 20	10	пшети пои то	
		Полдник		
Кондитерское	Булочка молочная	Пирожок печеный с	Булочка ванильная	Кондитерское
изделие(печенье)	45	морковью 45	45	изделие (пряник) 30
25	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Молоко кипяченое
Кисломолочный	напиток (снежок)	(ряженка) 180	напиток (йогурт)	180
напиток (варенец)	180		180	
180				
		Ужин		
Кукуруза отварная	Фрикадельки из	Сель с луком 40	Рыба, тушенная в	Тефтели из
40	говядины паровые	Гуляш 60	томате с овощами	говядины паровые
Печень говяжья по-	60	Картофельотварной	60	60
строгановски 60	Капуста тушенная	110	Суфле из	Соус томатный 15
Макаронные изд.	120	Чай с лимоном 180	картофеля 120	Запеканка капустная
отварные 110	Чай черный	Хлеб пшеничный 30	Кисель плодово-	120
Кисель плодово-	байховый без	Хлеб ржано-	ягодный 150	Чай черный
ягодный 150	caxapa 150	пшеничный 20	Фрукт (груша) 95	байховый (без
	Фрукт (апельсин)		Хлеб пшеничный	caxapa) 180
Хлеб пшеничный			1.40	
30	95		10	Хлеб пшеничный 15
	95 Хлеб пшен.10 Хлеб рж.пшен10		10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано- пшеничный 20

Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 3 до 7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
		Завтрак		
Каша манная	Запеканка из	Омлет с зеленым	Суп молочный с	Каша молочная
молочая жидкая	творога 200	горошком 200	макаронными	пшеничная
200	Повидло 15	Чай с молоком 180	изделиями 200	(кукурузная) жидкая
Сыр твердый 5	Молоко кипяченое	Хлеб пшеничный 10	Сыр твердый 15	200
Кофейный	200	Хлеб ржано-	Какао с молоком	Повидло яблочное 10
напиток с	Хлеб пшеничный	пшеничный 10	200	Кофейный напиток с
молоком 150	10		Хлеб пшеничный 10	молоком 200
Хлеб ржано-	Хлеб ржано-		Хлеб ржано-	Хлеб пшеничный 10
пшеничный 20	пшеничный 10		пшеничный 10	Хлеб ржано-
				пшеничный 10
		Второй завтрак		
Сок яблочно-	Фрукт (апельсин)	Сок из яблок и груш	Фрукт (мандарины)	Сок яблочный
персиковый 200	110	неосвет. 200	110	неосвет. 200
		Обед		
Икра свекольная	Маринад овощной	Овощи отварные 50	Маринад овощной	Горошек зеленый
50	с томатом 50	Борщ с капустой и	со свеклой 50	консервированный
Суп	Суп из овощей 200	картофелем 200	Рассольник	отварной 60
картофельный с	Печень говяжья по-	Курица в соусе с	домашний 200	Свекольник 200
бобовыми 200	строгановски 80	томатом 70	Рыба, тушенная в	Голубцы ленивые 70
Гуляш 70	Картофель	Каша пшенная	томате с овощами	Соус молочный 30
Картофельное	отварной 130	рассыпчатая 130	67	Каша гречневая
пюре 150	Напиток	Отвар шиповника	Картофельное пюре	рассыпчатая 130
. Компот из смеси	витаминный 180	180	150	Напиток витаминный
сухофруктов 180	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 40	Компот из изюма	180
Хлеб пшеничный	40	Хлеб-пшеничный	180	Хлеб пшеничный 30
40	Хлеб ржано-	20	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржано-
Хлеб ржано-	пшеничный 10		Хлеб ржано-	пшеничный 20
пшеничный 10			пшеничный 10	
		Полдник		
Кондитерское	Сдоба	Ватрушка с творогом	Пирожок печеный с	Кондитерское
изделие(печенье)	обыкновенная 60	60	капустой 60	изделие (пряник) 50
50	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Молоко кипяченое
Кисломолочный	напиток (снежок)	(ряженка) 180	напиток (йогурт)	200
напиток	200	(10	200	
(варенец) 200	200			
(50,501.64) 200		Ужин		
Фрикадельки	Кукуруза отварная	Рыбные хлебцы	Кнели из говядины	Тефтели рыбные 70
рыбные 70	60	(паровые) 70	70	Соус томатный 30
Капуста тушенная	Тефтели из	Картофель,	Капуста тушеная	Картофель отварной
130	говядины паровые	тушенный с луком	130	130
Чай черный	70	150	Чай черный	Чай с лимоном 180
байховый с	Соус томатный 30	Кисель плодово-	байховый (без	Хлеб пшеничный 30
сахаром 180	Макаронные изд.	ягодный 200	caxapa) 180	Хлеб ржано-
Фрукт (яблоко)	отварные с	Фрукт (груша) 100	Хлеб пшеничный 40	пшеничный 20
100	овощами 135	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-	
Хлеб пшеничный	Чай черный	Хлеб ржано-	пшеничный 30	
30	байховый с	пшеничный 20		
Хлеб ржано-	лимоном и			
пшеничный 20	сахаром 180			
пшепичпый ZU	cavahow 100			

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
		Завтрак		
Каша овсяная из	Запеканка из	Омлет натуральный	Каша «Дружба» 200	Омлет с зеленым
«Геркулеса»	творога 200	200	Сыр твердый 15	горошком 200
жидкая 200	Повидло 15	Кофейный напиток с	Чай с молоком 180	Какао с молоком 200
Сыр твердый 15	Молоко кипяченое	молоком 200	Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 10
Чай с молоком	200	Хлеб пшеничный 10	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-
180	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	пшеничный 10	пшеничный 10
Хлеб ржано-	10	пшеничный 10		
пшеничный 20	Хлеб ржано-			
	пшеничный 10			
		Второй завтрак		
Фрукт (яблоко)	Сок яблоко-груша с	Фрукт (мандарины)	Сок яблоко-	Фрукт (апельсины)
110	мякотью 200	115	виноград 200	110
		Обед	• • •	
Икра свекольная	Овощи отварные	Горошек зеленый	Овощи отварные	Икра морковная 50
50	(морковь) 60	консервированный	(свекла) 60	Суп крестьянский с
Щи из свежей	Борщ с капустой и	отварной 60	Рассольник	крупой 200
капусты с	картофелем 200	Суп картофельный с	ленинградский 200	Котлеты или биточки
, картофелем 200	Тефтели рыбные 70	макаронными	Печень говяжья по-	рыбные 70
Котлеты,	Соус томатный 30	изделиями 190	строгановски 80	Картофель отварной
биточки,	, Картофельное	Суфле из кур 70	Каша гречневая	в молоке 130
шницели 70	пюре 115	Рис, припущенный с	рассыпчатая 130	Компот из свежих
Рагу из овощей	Компот из изюма	томатом 130	Компот из кураги	плодов 200
120	180	Напиток витаминный	200	Хлеб пшеничный 30
Отвар шиповника	Хлеб пшеничный	180	Хлеб пшеничный 50	Хлеб ржано-
180	30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-	пшеничный 20
Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	Хлеб-пшеничный	пшеничный 20	
35	пшеничный 10	20		
Хлеб ржано-				
пшеничный 20				
		Полдник		
Кондитерское	Булочка молочная	Пирожок печеный с	Булочка ванильная	Кондитерское
изделие(печенье)	65	морковью 60	60	изделие (пряник) 50
50	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Молоко кипяченое
Кисломолочный	напиток (снежок)	(ряженка) 180	напиток (йогурт)	200
напиток	200	(printerma) 100	200	200
(варенец) 200	200		200	
(1	Ужин	1	1
Кукуруза	Фрикадельки из	Сель с луком 50	Рыба, тушенная в	Тефтели из говядины
отварная 60	говядины паровые	Гуляш 70	томате с овощами	паровые 70
Печень говяжья	70	Картофель отварной	70	Соус томатный 30
по-строгановски	Капуста тушенная	150	Суфле из картофеля	Запеканка капустная
80	130	Чай черный	150	130
оо Макаронные изд.	Чай черный	байховый с лимоном	Кисель плодово-	Чай черный
отварные 130	байховый без	и сахаром 180	ягодный 200	байховый (без
Кисель плодово-	сахара 180	Хлеб пшеничный 50	Фрукт (груша) 100	caxapa) 180
ягодный 200	Фрукт (апельсин)	Хлеб ржано-	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб пшеничный	100	пшеничный 20	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-
30	Хлеб пшен.20		пшеничный 20	пшеничный 20
Хлеб ржано-	Хлеб рж.пшен30		THE CHAIN HIDINI ZU	CIM AIDIN 20
пшеничный 10	70100 р/клішен. 30			
	Хлеб пшен.20			
	Хлеб рж.пшен30			
	ллео рж.пшенэо			