

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

	Хлеб пшен.20 Хлеб рж.пшен.-15			
--	----------------------------------	--	--	--

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из «Геркулеса»жидкая 130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Повидло 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша «Дружба» 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 100	Сок яблоко-груша с мякотью 140	Фрукт (мандарины) 100	Сок яблоко-виноград 140	Фрукт (апельсины) 100
Обед				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-Пшеничный 10	Овощи отварные (морковь) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 155 Суфле из кур 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб-пшеничный 10	Овощи отварные (свекла) 40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из свежих плодов 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие (пряник) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Печень говяжья по-строгановски 60 Макаронные изд. отварные 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушенная 120 Чай черный байховый без сахара 150 Фрукт (апельсин) 95 Хлеб пшен.10 Хлеб рж.пшен.-10	Сель с луком 40 Гуляш 60 Картофельотварной 110 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт (груша) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 120 Чай черный байховый (без сахара) 180 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 молочая жидкая 200 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Повидло 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Сок яблочно-персиковый 200	Фрукт (апельсин) 110	Сок из яблок и груш неосвет. 200	Фрукт (мандарины) 110	Сок яблочный неосвет. 200
Обед				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья построгановски 80 Картофель отварной 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Овощи отварные 50 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшенная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 67 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный (ряженка) 180	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие (пряник) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 60 Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отварные с овощами 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из говядины 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20

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

