

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

1 день	* 2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Соус молочный 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 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 с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Сок фруктовый, овощной 100	Фрукт 100	Сок фруктовый, овощной 130	Фрукт 110	Фрукт 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, тушенная с огурцами 60 Картофель отварной 110 Сок яблоко-груша 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Морковь отварная 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша перловая вязкая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-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 с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Сдоба обыкновенная - 45 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай с молоком 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 40 Тефтели 60 Соус томатный 15 Макаронные изд. отварные с овощами 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж-пшен 15	Рыбные хлебцы (паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты, биточки из мяса свинины 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели рыбные 60 Соус молочный 20 Картофельное пюре 120 Чай с молоком 180 Хлеб с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10

Примерное циклическое меню для воспитанников

дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Соус молочный 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт 100	Сок фруктовый с мякотью 140	Фрукт 100	Сок фруктовый, овощной 140	Фрукт 100
Обед				
Икра свекольная или морковная 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	Маринад овощной с томатом 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 крупой 155 Суфле из кур 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 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 или свекольная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофельное пюре 110 Компот из свежих плодов 150 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронные изделия отварные 170 Оладьи из печени 60 Соус томатный 15 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из мяса паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Сельдь с луком 40 Гуляш 60 Картофель отварной 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 паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 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 молочная жидкая 200 Сыр твердый 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Соус молочный 20 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 с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Сок фруктовый, овощной 100	Фрукт 100	Сок фруктовый, овощной 130	Фрукт 110	Фрукт 120
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 с мясом 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Морковь отварная 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша перловая вязкая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 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 томатный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай с молоком 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отвар. 60 Тефтели, паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пш 20 Хлеб рж-пш. 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (груша, яблоко) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 130 Чай с молоком 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб рж-пшен. 20