

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 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 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 (яблоко/банан) 100	Сок яблоко 130	Фрукт (яблоко/банан) 110	Фрукт (яблоко/банан) 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 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Овощи свежие (помидор/огурец) (зима, весна-огурец соленый) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша пшеничная рассыпчатая 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 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 165 Голубцы ленивые 60 Соус томатный 20 Каша перловая рассыпчатая 130 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 25 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кондитерское изделие(вафля) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт (яблоко/банан) 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 сахаром 180 Хлеб пшен 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	Кнели из говядины 60 Капуста тушеная 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 молоком 180 Хлеб пшеничный 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 130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 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 пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко/банан) 100	Сок яблоко-140	Фрукт (яблоко/банан) 100	Сок яблоко 140	Фрукт (яблоко/банан) 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 свежие (помидор/огурец) / (зима, весна огурцы соленые) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из сухофруктов 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 ржано-пшеничный 10	Овощи свежие (помидор/огурец) / (зима, весна огурцы соленые) 40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша перловая рассыпчатая 130 Компот из сухофруктов 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 яблок 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 25 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кондитерское изделие (вафля) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахара 150 Фрукт (яблоко/банан) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Сельдь с луком 40 Гуляш 60 Картофель отварной 110 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт (яблоко/банан) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 20