

Примерное циклическое 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 Молоко цельное сгущенное с сахаром 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 яблочный осветленный 200	Фрукт (яблоко/банан) 110	Сок яблочный осветленный 200	Фрукт (яблоко/банан) 110	Сок яблочный осв. 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 по-строгановски 80 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Овощи свежие (помидор/огурец)/(зима, весна огурцы соленые) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшенная рассыпчатая 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 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша перловая рассыпчатая 150 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 50 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кондитерское изделие (вафля) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко/банан) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отв. 60 Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пш. 20 Хлеб рж.-пш. 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (яблоко/банан) 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 молоком 180 Хлеб пшеничный Хлеб рж.-пш. 20

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

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 Молоко цельное сгущенное с сахаром 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/банан) 110	Сок яблочный 200	Фрукт (яблоко/банан) 115	Сок яблочный 200	Фрукт (яблоко/банан) 110
Обед				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (помидор/огурец)/(зим а,весна огурцы соленые) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (помидор/огурец)/(зима,весна огурцы соленые) 60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша перловая рассыпчатая 150 Компот из сухофруктов 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 яблок 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье) 50 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Пирожок печеный с морковью 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кондитерское изделие(вафля) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 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 (яблоко/банан) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж-пш. 30	Сельдь с луком 50 Гуляш 70 Картофель отварной 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (яблоко/банан) 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 рж-пш. 20