

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 Повидло 10 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 с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| Второй завтрак | | | | |
| Сок 140 | Фрукт 100 | Сок 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 говяжья по-строгановски 60 Картофель отварной 110 Сок 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15 | Икра морковная 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 (на пару) 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 165 Голубцы ленивые (на пару) 60 Соус томатный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110 Сок 150 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| Полдник | | | | |
| Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180 | Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180 | Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180 | Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180 |
| Ужин | | | | |
| Фрикадельки рыбные (на пару) 60 Капуста тушенная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Кукуруза отварная 40 Тефтели (на пару) 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 (на пару) 60 Картофель, тушенный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Котлеты на пару 60 Капуста тушенная 120 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Тефтели рыбные на пару 60 Соус молочный 20 Картофель отварной в молоке 120 Чай с лимоном 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 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 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 140 | Фрукт 100 | Сок 140 | Фрукт 100 |
| Обед | | | | |
| Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Биточки (на пару) 60 Рагу из овощей 120 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Морковь отварная 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные (на пару) 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 (на пару) 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Свекла 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 40 Суп крестьянский с крупой 165 Биточки рыбные (на пару) 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из смородины 150 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| Полдник | | | | |
| Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (варенец) 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 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Фрикадельки в соусе (на пару) 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 (на пару) 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Тефтели (на пару) 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 20 |

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 Повидло 10 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 200 | Фрукт 110 | Сок 200 | Фрукт 110 | Сок 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 | Икра морковная 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшеничная 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 (на пару) 70 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые (на пару) 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб с витаминами и железом 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 напиток (ряженка) 200 | Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50 Молоко кипяченое 200 |
| Ужин | | | | |
| Фрикадельки рыбные (на пару) 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кукуруза отв 60 Тефтели (на пару) 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30 | Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Котлеты (на пару) 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30 | Тефтели рыбные (на пару) 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 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 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 с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| Второй завтрак | | | | |
| Фрукт 110 | Сок 200 | Фрукт 115 | Сок 200 | Фрукт 110 |
| Обед | | | | |
| Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Биточки (на пару) 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Морковь отварная 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные (на пару) 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур (на пару) 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Свекла отварная 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 Биточки рыбные (на пару) 70 Картофель отварной в молоке 130 Компот из смородины 180 Хлеб с витаминами и железом 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 напиток (ряженка) 200 | Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50 Молоко кипяченое 200 |
| Ужин | | | | |
| Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10 | Фрикадельки в соусе (на пару) 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30 | Сельдь 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 (на пару) 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 | Тефтели (на пару) 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 |