

Утверждаю:

Заведующая Барикаева О.Г. 10.01.2021г

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

| 1 день  | 2 день   | 3 день   | 4 день   | 5 день  |
|---|--|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>  |  |  |  |   |
| Каша манная молочная жидкая 130<br>Яйца вареные 40<br>Сыр твердый 5<br>Кофейный напиток с молоком 150<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Запеканка из творога 150<br>Молоко цельное сгущенное с сахаром 15<br>Молоко кипяченое 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Омлет с зеленым горошком 150<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Суп молочный с макаронными изделиями 130<br>Яйца вареные 40<br>Сыр твердый 5<br>Какао с молоком 165<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130<br>Повидло яблочное 10<br>Кофейный напиток с молоком 170<br>Хлеб с витаминами и железом 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20   |
| <b>Второй завтрак</b>   |  |  |  |   |
| Сок яблочный осветленный 140  | Фрукт (Апельсин) 100   | Сок яблоко-виноград 130  | Фрукт (мандарины) 110  | Фрукт (Груша) 120   |
| <b>Обед</b>   |  |  |  |   |
| Икра свекольная 40<br>Суп картофельный с бобовыми 165<br>Гуляш 60<br>Картофельное пюре 110<br>Компот из смеси сухофруктов 150<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Маринад овощной с томатом 40<br>Суп из овощей 165<br>Печень говяжья по-строгановски 60<br>Картофель отварной 110<br>Сок яблоко-груша 150<br>Хлеб пшеничный 25<br>Хлеб ржано-пшеничный 15               | Помидоры свежие 40<br>Борщ с капустой и картофелем 165<br>Курица в соусе с томатом 60<br>Каша пшеничная рассыпчатая 110<br>Отвар шиповника 150<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Маринад овощной со свеклой 40<br>Рассольник домашний 165<br>Рыба, тушенная в томате с овощами 60<br>Картофельное пюре 110<br>Компот из изюма 150<br>Хлеб пшеничный 25<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40<br>Свекольник 165<br>Голубцы ленивые 60<br>Соус томатный 20<br>Каша гречневая рассыпчатая 110<br>Сок яблочный осветл. 150<br>Хлеб с витаминами и железом 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| <b>Полдник</b>  |  |  |  |   |
| Кондитерское изделие (печенье) 25<br>Кисломолочный напиток (варенец) 180  | Сдоба обыкновенная 45<br>Кисломолочный напиток (снежок) 180  | Ватрушка с творогом 50<br>Кисломолочный напиток (ряженка) 180  | Пирожок печеный с капустой 45<br>Кисломолочный напиток (йогурт) 180  | Кондитерское изделие (пряник) 30<br>Молоко кипяченое 180  |
| <b>Ужин</b>   |  |  |  |   |
| Фрикадельки рыбные 60<br>Капуста тушеная 120<br>Чай черный байховый с сахаром 150<br>Фрукт (яблоко) 95<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10                        | Кукуруза отварная 40<br>Тефтели из говядины паровые 60<br>Соус томатный 15<br>Макаронные изд. отварные с овощами 110<br>Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180<br>Хлеб пшен 20<br>Хлеб рж-пшен 15 | Рыбные хлебцы (паровые) 60<br>Картофель, тушенный с луком 120<br>Кисель плодово-ягодный 180<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Кнели из говядины 60<br>Капуста тушеная 120<br>Чай черный байховый (без сахара) 180<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Тефтели рыбные 60<br>Соус молочный 20<br>Картофель отварной в молоке 120<br>Чай с лимоном 180<br>Хлеб с витаминами и железом 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  |

Утверждаю:

Заведующая Барикаева О.Г. 10.01.2021г

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

| 6 день   | 7 день  | 8 день  | 9 день  | 10 день  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Завтрак</b>   |   |   |   |  |
| Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 130<br>Сыр твердый 20<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб ржано-пшеничный 20   | Запеканка из творога 150<br>Молоко цельное сгущенное с сахаром 15<br>Молоко кипяченое 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Омлет натуральный 150<br>Кофейный напиток с молоком 170<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Каша "Дружба" 150<br>Сыр твердый 10<br>Чай с молоком 150<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Омлет с зеленым горошком 150<br>Какао с молоком 170<br>Хлеб с витаминами и железом 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |   |   |  |
| Фрукт (яблоко) 100   | Сок яблоко-груша с мякотью 140  | Фрукт (мандарины) 100   | Сок яблоко-виноград 140   | Фрукт (Апельсин) 100   |
| <b>Обед</b>  |   |   |   |  |
| Икра свекольная 40<br>Щи из свежей капусты с картофелем 165<br>Котлеты, биточки, шницели 60<br>Рагу из овощей 120<br>Отвар шиповника 150<br>Хлеб пшеничный 25<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 40<br>Борщ с капустой и картофелем 165<br>Тефтели рыбные 60<br>Соус томатный 20<br>Картофельное пюре 110<br>Компот из изюма 150<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Горошек зеленый консервированный отварной 40<br>Суп картофельный с макаронными изделиями 155<br>Суфле из кур 55<br>Рис, припущенный с томатом 110<br>Сок яблочный осветл. 150<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 40<br>Рассольник ленинградский 165<br>Печень говяжья по-строгановски 60<br>Каша гречневая рассыпчатая 110<br>Компот из кураги 150<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 40<br>Суп крестьянский с крупой 165<br>Котлеты или биточки рыбные 60<br>Картофель отварной в молоке 110<br>Компот из смородины 150<br>Хлеб с витаминами и железом 15<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| <b>Полдник</b>   |   |   |   |  |
| Кондитерское изделие (печенье) 25<br>Кисломолочный напиток (варенец) 180   | Булочка молочная 60<br>Кисломолочный напиток (снежок) 180   | Пирожок печеный с морковью 45<br>Кисломолочный напиток (ряженка) 180  | Булочка ванильная 45<br>Кисломолочный напиток (йогурт) 180  | Кондитерское изделие (пряник) 30<br>Молоко кипяченое 180   |
| <b>Ужин</b>  |   |   |   |  |
| Кукуруза отварная 40<br>Макаронник с субпродуктами 170<br>Кисель плодово-ягодный 150<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Фрикадельки из говядины паровые 60<br>Капуста тушеная 120<br>Чай черный байховый (без сахара) 150<br>Фрукт (Апельсин) 95<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10                      | Сельдь с луком 40<br>Гуляш 60<br>Картофель отварной 110<br>Чай с лимоном 180<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Рыба, тушенная в томате с овощами 60<br>Суфле из картофеля 120<br>Кисель плодово-ягодный 150<br>Фрукт (Груша) 95<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10                                  | Тефтели из говядины паровые 60<br>Соус томатный 15<br>Запеканка капустная 110<br>Чай черный байховый (без сахара) 180<br>Хлеб с витаминами и железом 15<br>Хлеб ржано-пшеничный 20                             |

Утверждаю:

Заведующая Барикаева О.Г. 10.01.2021г



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

| 1 день  | 2 день  | 3 день   | 4 день   | 5 день  |
|---|---|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |  |   |
| Каша манная молочная жидкая 200<br>Сыр твердый 15<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Запеканка из творога 200<br>Молоко цельное стуженное с сахаром 15<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Омлет с зеленым горошком 200<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Суп молочный с макаронными изделиями 200<br>Сыр твердый 15<br>Какао с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200<br>Повидло яблочное 10<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб с витаминами и железом 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   |
| <b>Второй завтрак</b>   |   |  |  |   |
| Сок яблочно-персиковый 200  | Фрукт (Апельсин) 110  | Сок из яблок и груш неосв. 200   | Фрукт (мандарины) 110  | Сок яблочный неосв. 200   |
| <b>Обед</b>   |   |  |  |   |
| Икра свекольная 50<br>Суп картофельный с бобовыми 200<br>Гуляш 70<br>Картофельное пюре 150<br>Компот из смеси сухофруктов 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Маринад овощной с томатом 50<br>Суп из овощей 200<br>Печень говяжья по-строгановски 80<br>Рис припущенный 130<br>Напиток витаминный 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 60<br>Борщ с капустой и картофелем 200<br>Курица в соусе с томатом 70<br>Каша пшеничная рассыпчатая 130<br>Отвар шиповника 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Маринад овощной со свеклой 50<br>Рассольник домашний 200<br>Рыба, тушенная в томате с овощами 70<br>Картофельное пюре 150<br>Компот из изюма 180<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60<br>Свекольник 200<br>Голубцы ленивые 70<br>Соус молочный 30<br>Каша гречневая рассыпчатая 130<br>Напиток витаминный 180<br>Хлеб с витаминами и железом 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| <b>Полдник</b>  |   |  |  |   |
| Кондитерское изделие (печенье) 50<br>Кисломолочный напиток (варенец) 200  | Сдоба обыкновенная 60<br>Кисломолочный напиток (снежок) 200   | Ватрушка с творогом 60<br>Кисломолочный напиток (ряженка) 200  | Пирожок печеный с капустой 60<br>Кисломолочный напиток (йогурт) 200  | Кондитерское изделие (пряник) 50<br>Молоко кипяченое 200  |
| <b>Ужин</b>   |   |  |  |   |
| Фрикадельки рыбные 70<br>Капуста тушеная 130<br>Чай черный байховый с сахаром 180<br>Фрукт (яблоко) 100<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20                       | Кукуруза отв 60<br>Тефтели из говядины паровые 70<br>Соус томатный 30<br>Макаронные изд. отв. 135<br>Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180<br>Хлеб пш 20<br>Хлеб рж-пш. 30        | Рыбные хлебцы (паровые) 70<br>Картофель, тушенный с луком 150<br>Кисель плодово-ягодный 200<br>Фрукт (груша) 100<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20                               | Кнели из говядины 70<br>Капуста тушеная 130<br>Чай черный байховый с сахаром 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 30   | Тефтели рыбные 70<br>Соус томатный 30<br>Картофель отварной 130<br>Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180<br>Хлеб с витаминами и железом 30<br>Хлеб рж-пшен. 20  |

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Заведующая Барикаева О.Г. 10.01.2021г

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



| 6 день   | 7 день  | 8 день   | 9 день  | 10 день  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Завтрак</b>   |   |  |   |  |
| Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200<br>Сыр твердый 15<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб ржано-пшеничный 20   | Запеканка из творога 200<br>Молоко цельное сгущенное с сахаром 15<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Омлет натуральный 200<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Каша "Дружба" 200<br>Сыр твердый 15<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Омлет с зеленым горошком 200<br>Какао с молоком 200<br>Хлеб с витаминами и железом 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |  |   |  |
| Фрукт (яблоко) 110   | Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200   | Фрукт (мандарины) 115  | Сок яблочный неосв. 200   | Фрукт (Апельсин) 110   |
| <b>Обед</b>  |   |  |   |  |
| Икра свекольная 50<br>Щи из свежей капусты с картофелем 200<br>Котлеты, биточки, шницели 70<br>Рагу из овощей 150<br>Отвар шиповника 180<br>Хлеб пшеничный 35<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Огурцы свежие 60<br>Борщ с капустой и картофелем 200<br>Тефтели рыбные 70<br>Соус томатный 30<br>Картофельное пюре 150<br>Компот из изюма 180<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60<br>Суп картофельный с макаронными изд. 190<br>Суфле из кур 70<br>Рис, припущенный с томатом 130<br>Напиток витаминный 180<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Помидоры свежие 60<br>Рассольник ленинградский 200<br>Печень говяжья по-строгановски 80<br>Каша гречневая рассыпчатая 130<br>Компот из кураги 200<br>Хлеб пшеничный 50<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Икра морковная 50<br>Суп крестьянский с крупой 200<br>Котлеты или биточки рыбные 70<br>Картофель отварной в молоке 130<br>Компот из смородины 180<br>Хлеб с витаминами и железом 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| <b>Полдник</b>   |   |  |   |  |
| Кондитерское изделие (печенье) 50<br>Кисломолочный напиток (варенец) 200   | Булочка молочная 65<br>Кисломолочный напиток (снежок) 200   | Пирожок печеный с морковью 60<br>Кисломолочный напиток (ряженка) 200   | Булочка ванильная 60<br>Кисломолочный напиток (йогурт) 200  | Кондитерское изделие (пряник) 50<br>Молоко кипяченое 200   |
| <b>Ужин</b>  |   |  |   |  |
| Кукуруза отварная 60<br>Макаронник с субпродуктами 220<br>Кисель плодово-ягодный 200<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Фрикадельки из говядины паровые 70<br>Капуста тушеная 130<br>Чай черный байховый (без сахара) 180<br>Фрукт (Апельсин) 100<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб рж-пш. 30                              | Сельдь с луком 50<br>Гуляш 70<br>Картофель отварной 150<br>Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180<br>Хлеб пшеничный 50<br>Хлеб ржано-пшеничный 20   | Рыба, тушенная в томате с овощами 70<br>Суфле из картофеля 150<br>Кисель плодово-ягодный 200<br>Фрукт (Груша) 100<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20                                 | Тефтели из говядины паровые 70<br>Соус томатный 30<br>Запеканка капустная 130<br>Чай черный байховый (без сахара) 180<br>Хлеб с витаминами и железом 20<br>Хлеб рж-пш. 20                                      |