**Примерное цикличное 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 130Яйца вареные 40Сыр твердый 5Кофейный напиток с молоком 150Хлеб ржано-пшеничный 10 | Запеканка из творога 150Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Молоко кипяченое 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Омлет с зеленым горошком 150Чай с молоком 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 130Яйца вареные 40Сыр твердый 5Какао с молоком 165Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130Повидло яблочное10Кофейный напиток с молоком 170Хлеб с витаминами и железом20Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочный осветленный140 | Фрукт (Апельсин) 100 | Сок яблоко-виноград 130 | Фрукт (мандарины) 110 | Фрукт (Груша) 120 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 40Суп картофельный с бобовыми 165Гуляш 60Картофельное пюре 110Компот из смеси сухофруктов 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Маринад овощной с томатом 40Суп из овощей 165Печень говяжья по-строгановски 60Картофель отварной 110Сок яблоко-груша 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 15 | Помидоры свежие 40Борщ с капустой и картофелем 165Курица в соусе с томатом 60Каша пшенная рассыпчатая 110Отвар шиповника 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 10 | Маринад овощной со свеклой 40Рассольник домашний 165Рыба, тушенная в томате с овощами 60Картофельное пюре 110Компот из изюма 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40Свекольник 165Голубцы ленивые 60Соус томатный 20Каша гречневая рассыпчатая 110Сок яблочный осветл.150Хлеб с витаминами и железом20Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие(печенье) 25Кисломолочный напиток (варенец) 180 | Сдоба обыкновенная 45Кисломолочный напиток (снежок) 180 | Ватрушка с творогом 50Кисломолочный напиток (ряженка) 180 | Пирожок печеный с капустой 45Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие (пряник) 30Молоко кипяченое 180 |
| **Ужин** |
| Фрикадельки рыбные 60Капуста тушеная 120Чай черный байховый с сахаром 150Фрукт (яблоко) 95Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Кукуруза отварная 40Тефтели из говядины паровые 60Соус томатный15Макаронные изд. отварные с овощами 110Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб пшен 20Хлеб рж-пшен15 | Рыбные хлебцы(паровые) 60Картофель, тушеный с луком 120Кисель плодово-ягодный 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кнели из говядины 60Капуста тушеная 120Чай черный байховый (без сахара) 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Тефтели рыбные 60Соус молочный 20Картофель отварной в молоке 120Чай с лимоном 180Хлеб с витаминами и железом10Хлеб ржано-пшеничный 10 |

**Примерное цикличное 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 130Сыр твердый 20Чай с молоком 180Хлеб ржано-пшеничный 20 | Запеканка из творога 150Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Молоко кипяченое 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Омлет натуральный 150Кофейный напиток с молоком 170Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша "Дружба" 150Сыр твердый 10Чай с молоком 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Омлет с зеленым горошком 150Какао с молоком 170Хлеб с витаминами и железом20Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Второй завтрак** |
| Фрукт (яблоко) 100 | Сок яблоко-груша с мякотью140 | Фрукт (мандарины) 100 | Сок яблоко-виноград 140 | Фрукт (Апельсин) 100 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 40Щи из свежей капусты с картофелем 165Котлеты, биточки, шницели 60Рагу из овощей 120Отвар шиповника 150Хлеб пшеничный 25Хлеб ржано-пшеничный 10 | Огурцы свежие 40Борщ с капустой и картофелем 165Тефтели рыбные 60Соус томатный 20Картофельное пюре 110Компот из изюма 150Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Горошек зеленый консервированный отварной 40Суп картофельный с макаронными изделиями155Суфле из кур55Рис, припущенный с томатом 110Сок яблочный осветл.150Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 40Рассольник ленинградский 165Печень говяжья по-строгановски 60Каша гречневая рассыпчатая 110Компот из кураги 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Икра морковная 40Суп крестьянский с крупой165Котлеты или биточки рыбные 60Картофель отварной в молоке 110Компот из смородины150Хлеб с витаминами и железом15Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие (печенье) 25Кисломолочный напиток (варенец) 180 | Булочка молочная 60Кисломолочный напиток (снежок) 180 | Пирожок печеный с морковью 45Кисломолочный напиток (ряженка) 180 | Булочка ванильная 45Кисломолочный напиток (йогурт) 180 | Кондитерское изделие (пряник) 30Молоко кипяченое 180  |
| **Ужин** |
| Кукуруза отварная 40Макаронник с субпродуктами 170Кисель плодово-ягодный 150Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Фрикадельки из говядины паровые 60Капуста тушеная 120Чай черный байховый (без сахара) 150Фрукт (Апельсин) 95Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Сельдь с луком 40Гуляш 60Картофель отварной 110Чай с лимоном 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Рыба, тушенная в томате с овощами 60Суфле из картофеля 120Кисель плодово-ягодный 150Фрукт (Груша) 95Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Тефтели из говядины паровые 60Соус томатный 15Запеканка капустная110Чай черный байховый (без сахара) 180Хлеб с витаминами и железом15Хлеб 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 200Сыр твердый 15Кофейный напиток с молоком 200Хлеб ржано-пшеничный 20 | Запеканка из творога 200Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Молоко кипяченое 200Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Омлет с зеленым горошком 200Чай с молоком 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Суп молочный с макаронными изделиями 200Сыр твердый 15Какао с молоком 200Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша молочная пшеничная (кукурузная)жидкая 200Повидло яблочное10Кофейный напиток с молоком 200Хлеб с витаминами и железом10Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочно-персиковый 200 | Фрукт (Апельсин) 110 | Сок из яблок и груш неосв.200 | Фрукт (мандарины) 110 | Сок яблочный неосв.200 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 50Суп картофельный с бобовыми 200Гуляш 70Картофельное пюре 150Компот из смеси сухофруктов 180Хлеб пшеничный 40Хлеб ржано-пшеничный 10 | Маринад овощной с томатом 50Суп из овощей 200Печень говяжья по-строгановски 80Рис припущенный 130Напиток витаминный 180Хлеб пшеничный 40Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 60Борщ с капустой и картофелем 200Курица в соусе с томатом 70Каша пшенная рассыпчатая 130Отвар шиповника 180Хлеб пшеничный 40Хлеб ржано-пшеничный 20 | Маринад овощной со свеклой 50Рассольник домашний 200Рыба, тушенная в томате с овощами 70Картофельное пюре 150Компот из изюма 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60Свекольник 200Голубцы ленивые 70Соус молочный 30Каша гречневая рассыпчатая 130Напиток витаминный 180Хлеб с витаминами и железом30Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие(печенье) 50Кисломолочный напиток (варенец) 200 | Сдоба обыкновенная 60Кисломолочный напиток (снежок) 200 | Ватрушка с творогом 60Кисломолочный напиток (ряженка) 200 | Пирожок печеный с капустой 60Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50Молоко кипяченое 200 |
| **Ужин** |
| Фрикадельки рыбные 70Капуста тушеная 130Чай черный байховый с сахаром 180Фрукт (яблоко) 100Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кукуруза отв 60Тефтели из говядины паровые 70Соус томатный30Макаронные изд. отв. 135Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб пш 20Хлеб рж-пш. 30 | Рыбные хлебцы (паровые) 70Картофель, тушеный с луком 150Кисель плодово-ягодный 200Фрукт (груша)100Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кнели из говядины 70Капуста тушеная 130Чай черный байховый с сахаром 180Хлеб пшеничный 40Хлеб ржано-пшеничный 30 | Тефтели рыбные 70Соус томатный 30Картофель отварной 130Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб с витаминами и железом30Хлеб рж-пшен.20 |

**Примерное цикличное 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 200Сыр твердый 15Чай с молоком 180Хлеб ржано-пшеничный 20 | Запеканка из творога 200Молоко цельное сгущенное с сахаром 15Молоко кипяченое 200Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Омлет натуральный 200Кофейный напиток с молоком 200Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Каша "Дружба" 200Сыр твердый 15Чай с молоком 180Хлеб пшеничный 10Хлеб ржано-пшеничный 10 | Омлет с зеленым горошком 200Какао с молоком 200Хлеб с витаминами и железом10Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Второй завтрак** |
| Фрукт (яблоко) 110 | Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью200 | Фрукт (мандарины) 115 | Сок яблочный неосв.200 | Фрукт (Апельсин) 110 |
| **Обед** |
| Икра свекольная 50Щи из свежей капусты с картофелем 200Котлеты, биточки, шницели 70Рагу из овощей 150Отвар шиповника 180Хлеб пшеничный 35Хлеб ржано-пшеничный 20 | Огурцы свежие 60Борщ с капустой и картофелем 200Тефтели рыбные 70Соус томатный 30Картофельное пюре 150Компот из изюма 180Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60Суп картофельный с макаронными изд. 190Суфле из кур70Рис, припущенный с томатом 130Напиток витаминный 180Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Помидоры свежие 60Рассольник ленинградский 200Печень говяжья по-строгановски 80Каша гречневая рассыпчатая 130Компот из кураги 200Хлеб пшеничный 50Хлеб ржано-пшеничный 20 | Икра морковная 50Суп крестьянский с крупой 200Котлеты или биточки рыбные 70Картофель отварной в молоке130Компот из смородины180Хлеб с витаминами и железом30Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **Полдник** |
| Кондитерское изделие(печенье) 50Кисломолочный напиток (варенец) 200 | Булочка молочная 65Кисломолочный напиток (снежок) 200 | Пирожок печеный с морковью 60Кисломолочный напиток (ряженка) 200 | Булочка ванильная 60Кисломолочный напиток (йогурт) 200 | Кондитерское изделие (пряник) 50Молоко кипяченое 200 |
| **Ужин** |
| Кукуруза отварная 60Макаронник с субпродуктами 220Кисель плодово-ягодный 200Хлеб пшеничный 30Хлеб ржано-пшеничный 10 | Фрикадельки из говядины паровые 70Капуста тушеная 130Чай черный байховый (без сахара) 180Фрукт (Апельсин) 100Хлеб пшеничный 20Хлеб рж-пш.30 | Сельдь с луком 50Гуляш70Картофель отварной 150Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180Хлеб пшеничный 50Хлеб ржано-пшеничный 20 | Рыба, тушенная в томате с овощами 70Суфле из картофеля 150Кисель плодово-ягодный 200Фрукт (Груша) 100Хлеб пшеничный 20Хлеб ржано-пшеничный 20 | Тефтели из говядины паровые 70Соус томатный 30Запеканка капустная130Чай черный байховый (без сахара) 180Хлеб с витаминами и железом20Хлеб рж-пш. 20 |