**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 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 яблочное10  Кофейный напиток с молоком 170  Хлеб с витаминами и железом20  Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Сок яблочный осветленный140 | Фрукт (Апельсин) 100 | Сок яблоко-виноград 130 | Фрукт (мандарины) 110 | Фрукт (Груша) 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-груша 150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 15 | Помидоры свежие 40  Борщ с капустой и картофелем 165  Курица в соусе с томатом 60  Каша пшенная 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  Компот из изюма 150  Хлеб пшеничный 25  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 40  Свекольник 165  Голубцы ленивые 60  Соус томатный 20  Каша гречневая рассыпчатая 110  Сок яблочный осветл.150  Хлеб с витаминами и железом20  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие(печенье) 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 (пряник) 30  Молоко кипяченое 180 |
| **Ужин** | | | | |
| Фрикадельки рыбные 60  Капуста тушеная 120  Чай черный байховый с сахаром 150  Фрукт (яблоко) 95  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Кукуруза отварная 40  Тефтели из говядины паровые 60  Соус томатный15  Макаронные изд. отварные с овощами 110  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб пшен 20  Хлеб рж-пшен15 | Рыбные хлебцы(паровые) 60  Картофель, тушеный 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 лимоном 180  Хлеб с витаминами и железом10  Хлеб 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 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 с витаминами и железом20  Хлеб 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 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 | Огурцы свежие 40  Борщ с капустой и картофелем 165  Тефтели рыбные 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 изделиями155  Суфле из кур55  Рис, припущенный с томатом 110  Сок яблочный осветл.150  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 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 крупой165  Котлеты или биточки рыбные 60  Картофель отварной в молоке 110  Компот из смородины150  Хлеб с витаминами и железом15  Хлеб ржано-пшеничный 10 |
| **Полдник** | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) 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 (пряник) 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 (без сахара) 150  Фрукт (Апельсин) 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 60  Суфле из картофеля 120  Кисель плодово-ягодный 150  Фрукт (Груша) 95  Хлеб пшеничный 10  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Тефтели из говядины паровые 60  Соус томатный 15  Запеканка капустная110  Чай черный байховый (без сахара) 180  Хлеб с витаминами и железом15  Хлеб 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 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 яблочное10  Кофейный напиток с молоком 200  Хлеб с витаминами и железом10  Хлеб 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 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 | Помидоры свежие 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  Компот из изюма 180  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60  Свекольник 200  Голубцы ленивые 70  Соус молочный 30  Каша гречневая рассыпчатая 130  Напиток витаминный 180  Хлеб с витаминами и железом30  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 70  Капуста тушеная 130  Чай черный байховый с сахаром 180  Фрукт (яблоко) 100  Хлеб пшеничный 30  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кукуруза отв 60  Тефтели из говядины паровые 70  Соус томатный30  Макаронные изд. отв. 135  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб пш 20  Хлеб рж-пш. 30 | Рыбные хлебцы (паровые) 70  Картофель, тушеный с луком 150  Кисель плодово-ягодный 200  Фрукт (груша)100  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Кнели из говядины 70  Капуста тушеная 130  Чай черный байховый с сахаром 180  Хлеб пшеничный 40  Хлеб ржано-пшеничный 30 | Тефтели рыбные 70  Соус томатный 30  Картофель отварной 130  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб с витаминами и железом30  Хлеб 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 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 с витаминами и железом10  Хлеб 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 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 | Огурцы свежие 60  Борщ с капустой и картофелем 200  Тефтели рыбные 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 кур70  Рис, припущенный с томатом 130  Напиток витаминный 180  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Помидоры свежие 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  Котлеты или биточки рыбные 70  Картофель отварной в молоке130  Компот из смородины180  Хлеб с витаминами и железом30  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 из говядины паровые 70  Капуста тушеная 130  Чай черный байховый (без сахара) 180  Фрукт (Апельсин) 100  Хлеб пшеничный 20  Хлеб рж-пш.30 | Сельдь с луком 50  Гуляш70  Картофель отварной 150  Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180  Хлеб пшеничный 50  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Рыба, тушенная в томате с овощами 70  Суфле из картофеля 150  Кисель плодово-ягодный 200  Фрукт (Груша) 100  Хлеб пшеничный 20  Хлеб ржано-пшеничный 20 | Тефтели из говядины паровые 70  Соус томатный 30  Запеканка капустная130  Чай черный байховый (без сахара) 180  Хлеб с витаминами и железом20  Хлеб рж-пш. 20 |