

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

Заведующая МБДОУ №48

Анкудинова Н. Н.

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК				
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Кофейный напиток 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 манная молочная жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом 10 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				
Горошек зеленый консервированный отварной 60 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 Фрикадельки рыбные 70 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Помидоры свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Куры, тушеные с капустой 200. Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник ленинградский 200 Рыба, тушеная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 50 Свекольник 200 Кнели из говядины 70 Капуста тушеная 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	Кондитерское изделие (пряник) 50 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Варенец 200
УЖИН				
Печень говяжья по-строгановски 80 Макаронные изделия отварные 135 Молоко кипяченое 200. Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 60 Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Чай с лимоном 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	Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Картофель отварной в молоке 130. Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180.. Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб рж-пшен. 20

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

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ №48

Александрова Н. П.

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай черный байховый (без сахара) 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 железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200	Фрукт (мандарины) 115	Сок яблочный неосв. 200	Фрукт (Апельсин) 110
ОБЕД				
Горошек зеленый консервированный отварной 60 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Гуляш 70 Картофель отварной 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 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра свекольная 50 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Плов из птицы 210. Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Помидоры свежие 60 Рассольник домашний 200 Оладьи из печени 70 Картофельное пюре 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 130 Соус молочный 30. 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	Кондитерское изделие (пряник) 50. Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Булочка ванильная 60. Молоко кипяченое 200
УЖИН				
Кукуруза отварная 60 Курица в соусе с томатом 70 Макаронные изделия отварные 150. Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 70 Капуста тушеная 130 Чай с молоком 180 Фрукт (Апельсин) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж.-пш. 30	Рыба, тушеная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Сельдь с луком 50 Котлеты, биточки, шницели 70. Рагу из овощей 150. Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (Груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб рж.-пш. 20