

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

УТВЕРЖДАЮ:  
ЗАВЕДУЮЩАЯ МБДОУ №48  
Анкудинова Н.Н.

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Чай черный байховый без сахара 180 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Кофейный напиток 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 манная молочная жидкая 130 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом 20 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>				
Горошек зеленый консервированный отварной 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 Фрикадельки рыбные 60 Рис припущенный 110 Сок яблоко-груша 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Помидоры свежие 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Куры, тушеные с капустой 180.  Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник ленинградский 165 Рыба, тушеная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 40 Свекольник 165 Кнели из говядины 60  Капуста тушеная 120 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кондитерское изделие (печенье) 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Кондитерское изделие (пряник) 30 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Варенец 180
<b>УЖИН</b>				
Печень говяжья по-строгановски 60 Макаронные изделия отварные 130 Молоко кипяченое 180 Фрукт (яблоко) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 40 Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Каша пшеничная рассыпчатая 110 Чай с лимоном 180 Хлеб пшен 20 Хлеб рж-пшен 15	Рыбные хлебцы (паровые) 60 Картофель, тушеный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Голубцы ленивые 60 Соус молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110  Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели рыбные 60 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)**

УТВЕРЖДАЮ:

ВЕДУЩАЯ МБДОУ №48

Анатолий Н.Н.

6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 130 Сыр твердый 20 Чай черный байховый ( без сахара) 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 железом 20 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>				
Горошек зеленый консервированный отварной 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Гуляш 60 Картофель отварной 110 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 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра свекольная 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 155 Плов из птицы 180 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Помидоры свежие 40 Рассольник домашний 165 Оладьи из печени 60 Картофельное пюре 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной 110 Соус молочный 20 Компот из смородины 150 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Кондитерское изделие (пряник) 30 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Булочка ванильная 45 Варенец 180
<b>УЖИН</b>				
Кукуруза отварная 40 Курица в соусе с томатом 60 Макаронные изделия отварные 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай с молоком 150 Фрукт (Апельсин) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Рыба, тушеная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Сельдь с луком 40 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт (Груша) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 20