

*Башук*



**Примерное цикличное меню для воспитанников ДОУ (с 3 до 7)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 200 Сыр 12 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 20 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 180 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 12	Каша ячневая молочная 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 Масло сливочное 5	Каша пшеничная молочная 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 12
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 200	Фрукт 110	Сок 200	Фрукт 110	Сок 200
<b>Обед</b>				
Огурец соленый 50 Щи из капусты с картофелем 180 Плов с мясом 200 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Суп из овощей 180 Курица в соусе с томатом 80 Картофель отварной 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза конс. 50 Борщ с капустой и картофелем 180 Печень говяжья по-строгановски 80 Макароны отварные 130 Компот из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной 50 Рассольник домашний 180 Котлеты рыбные 70 Соус молочный 30 Картофельное пюре 130 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Свекольник 180 Кнели из говядины 70 Рагу овощное 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Коржик молочный 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Картофельное пюре 130 Чай с молоком 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели из говядины 70 Капуста тушеная 130 Чай без сахара 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	Рыба тушеная с овощами 70 Картофель, тушеный с луком 130 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Голубцы ленивые 210 Соус сметанный 30 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Морковь отварная 50 Рыба запеченная с яйцом 80 Картофель отварной 110 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 20

Утверждаю: Заведующая Башук Т.В. *Башук*

**Примерное цикличное меню для воспитанников ДОУ (с 3 до 7)**



6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 200 Яйцо 1 Чай с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Суфле творожное 200 Повидло 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный.10	Каша кукурузная молочная 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 12	Каша "Дружба" 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 Масло сливочное 5	Суп молочный с макаронами 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 12
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт 110	Сок 200	Фрукт 115	Сок 200	Фрукт 110
<b>Обед</b>				
Кукуруза кон.50 Суп картофельный с бобовыми 180 Котлета 70 Капуста тушеная 130 Компот из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 50 Борщ с капустой и картофелем 180 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 130 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый кон. 50 Суп с клецками 180 Суфле из кур 70 Соус томат.30 Рагу овощное 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной 50 Рассольник ленинградский 180 Оладьи из печени 70 Картофельное пюре 130 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Свекла отварная 50 Суп крестьянский с крупой 180 Гуляш 70 Каша гречневая 130 Компот из свежих плодов, ягод (с/ф))180 Хлеб с пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Булочка «Домашняя»60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Ватрушка с творогом60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Булочка «Дорожная»60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец ) 200
<b>Ужин</b>				
Маринад овощ .со свеклой 50 Макароны отварные 130 Печень говяжья по-строгановски 70 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины 70 Рис отварной 130 Чай (без сахара) 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный30	Морковь отварная 50 Рыба запеченная по-русски 200 Чай с лимоном200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Капуста тушеная с мясом 200 Кисель плодово-ягодный 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный20	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный30 Хлеб ржано-пшеничный 20