

Утверждаю: Заведующая Башук Т.В. *Башук*



Примерное цикличное меню для воспитанников ДОУ (с 1 до 3 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша овсяная из «Геркулеса» 150 Сыр 9 Кофейный напиток 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 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 9	Каша ячневая молочная 150 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15 Масло сливочное 3	Каша пшеничная молочная 150 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 9
Второй завтрак				
Сок 150	Фрукт 100	Сок 150	Фрукт 100	Сок 150
Обед				
Огурец соленый 30 Щи из капусты с картофелем 150 Плов с мясом 170 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 30 Суп из овощей 150 Курица в соусе с томатом 60 Картофель отварной 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза конс. 30 Борщ с капустой и картофелем 150 Печень говяжья по-строгановски 60 Макароны отварные 110 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной 30 Рассольник домашний 150 Котлеты рыбные 60 Соус молочный 20 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Свекольник 150 Кнели из говядины 60 Рагу овощное 110 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие 20 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Сдоба обыкновенная 50 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Коржик молочный 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Картофельное пюре 110 Чай с молоком 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели из говядины 60 Капуста тушеная 120 Чай без сахаром 180 Хлеб пшенич. 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба тушеная с овощами 60 Картофель, тушеный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Голубцы ленивые 180 Соус сметанный 20 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 15	Морковь отварная 30 Рыба запеченная с яйцом 70 Картофель отварной 100 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20

Примерное цикличное меню для воспитанников ДОУ(с 1 до 3 лет)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйцо 0,5 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Суфле творожное 150 Повидло 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша кукурузная молочная 130 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 Сыр твердый 9	Каша "Дружба" 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Масло сливочное 3	Суп молочный с макаронами 150 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10 Сыр твердый 9
Второй завтрак				
Фрукт 100	Сок 150	Фрукт 100	Сок 150	Фрукт 100
Обед				
Кукуруза консерв. 30 Суп картофельный с бобовыми 150 Котлета 60 Капуста тушеная 110 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 30 Борщ с капустой и картофелем 150 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый кон. 30 Суп с клецками 150 Суфле из кур 60 Соус томатный 20 Рагу овощное 110 Кисель плодово-ягодный. 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной 30 Рассольник ленинградский 150 Оладьи из печени 60 Картофельное пюре 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Свекла отварная 30 Суп крестьянский с крупой 150 Гуляш 60 Каша гречневая 110 Компот из свежих плодов, ягод (с/ф) 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный. 10
Полдник				
Кондитерское изделие 20 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка «Домашняя» 50 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка «Дорожная» 50 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180
Ужин				
Маринад овощ. со свеклой 30 Макаронны отварные 110 Печень говяжья по-строгановски 60 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины 60 Рис отварной 110 Чай (без сахара) 150 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Морковь отварная 30 Рыба запеченная по-русски 190 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Капуста тушеная с мясом 180 Кисель плодово-ягодный 150 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 180 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20