

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

утверждаю
Заведующая МДОУ №239
Жерихина М.В.



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 170 Хлеб ржано-пшеничный 15	Запеканка из творога 150 Соус молочный сладкий 20 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет с зеленым горошком 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Суп молочный с макаронными изделиями 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Какао с молоком 165 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15
Второй завтрак				
Сок 200	Фрукт 150	Сок 200	Фрукт 150	Фрукт 150
Обед				
Икра свекольная 40 Суп картофельный с бобовыми 150 Гуляш 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной с томатом 40 Суп из овощей 150 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 100 Сок 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра морковная 40 Борщ с капустой и картофелем 150 Котлеты, биточки шницели куриные припу-е 60 Каша пшеничная рассыпчатая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний 150 Тефтели рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 150 Плов 170 Сок 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15
Полдник				
Кондитерское изделие 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 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Кукуруза отварная 40 Тефтели 60 Соус томатный 15 Макаронные изд. отварные 135 Чай с лимоном 180 Хлеб пшен-й 20 Хлеб рж-пшен 15	Печень тушеная в соусе сметан-м 100 Картофель отварной 130 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Котлеты, биточки, шницели 60 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Рыбные хлебцы (паровые) 60 Соус молочный 20 Картофель, тешеный с луком 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15

Примерное циклическое 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 160 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Соус молочный сладкий 20 Молоко кипяченое 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша "Дружба" 170 Сыр твердый 10 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15
Второй завтрак				
Фрукт 150	Сок 200	Фрукт 150	Сок яблоко 200	Фрукт 150
Обед				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 150 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной с томатом 40 Борщ с капустой и картофелем 150 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 15 Картофельное пюре 100 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 150 Суфле из кур 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник ленинградский 150 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 150 Фрикадельки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15
Полдник				
Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Оладьи 55 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 180 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Фрикадельки в соусе 60 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Сельдь с луком 40 Жаркое по-домашнему 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Котлеты или биточки рыбные 60 Соус томатный 15 Картофель отварной 150 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Мясо, тушеное с капустой 200 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15

Примерное циклическое меню для воспитанников дошкольных

образовательных учреждений (с 3 до 7 лет)

Тверская
Заведующая
Жеремьевская

№ 239

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 Соус молочный сладкий 30 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15
Второй завтрак				
Сок 200	Фрукт 200	Сок 200	Фрукт 200	Сок 200
Обед				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 50 Борщ с капустой и картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные 70 Каша пшенная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Тефтели рыбные 70 Картофель отварной в молоке 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Плов 200 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие 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 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 60 Тефтели 70 Соус томатный 20 Макаронные изд. отв. 135 Чай с лимоном 200 Хлеб пш-й 30 Хлеб рж-пш. 20	Печень тушеная в сметанном соусе 100 Картофель отварной 130 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты, биточки, шницели 70 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Соус молочный 30 Картофель, тушеный с луком 150 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб рж-пшен. 20

Примерное циклическое 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 20 Чай с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Соус молочный сладкий 30 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15	Омлет с зеленым горошком 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 15
Второй завтрак				
Фрукт 200	Сок 200	Фрукт 200	Сок 200	Фрукт 200
Обед				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 50 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 20 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 200 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Фрикадельки рыбные 70 Картофель отварной в молоке 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Оладьи 77 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрикадельки в соусе 80 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб рж-пш. 20	Сельдь с луком 50 Жаркое домашнему 180 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты или биточки рыбные 70 Соус томатный 20 Картофель отварной 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Мясо, тушеное с капустой 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20