

Утверждаю _____
 Заведующая МБДОУ № 46
 Занилова О.Л.

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

(зимний период)

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 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 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 молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пш 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				
Икра свекольная 50 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 Запеканка из печени с рисом 200 Соус сметанный 50 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 50 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб рж-пш 20	Кукуруза отварная 60 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничн 30 Хлеб рж-пш 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые в соусе 100 Каша перловая вязкая 130 Напиток витамин 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшен 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	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие (пряник) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины в соусе 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пш 20 Хлеб рж-пш. 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушёный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из говядины 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб рж-пшен. 20 Фрукт 110 (яблоко)

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

(зимний период)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 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 молочная ячневая 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				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи отварные (морковь) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Сельдь с луком 50 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Плов из отварной птицы 210 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи отварные (свёкла) 60 Рассольник ленинградский 200 Печень тушеная с огурцами 70 Каша гречневая рассыпчатая 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 в молоке 130 Компот из свежих плодов 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	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие (пряник) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Суфле из курицы 70 Макаронные изделия отварные 135 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30 Фрукт (Апельсин) 100	Горошек зеленый консервированный и отварной 60 Азу 200 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба припущенная в молоке 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшени 20 Хлеб ржано-пшени 20 Фрукт (Груша) 100	Запеканка капустная с мясом 220 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный. 20