

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

Утверждаю

заведующая МБДОУ №28

«АБВГ-Дейка»

Салтыкова О.В.



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
каша манная молочная жидкая 130 сыр твердый 15 кофейный напиток с молоком 200 хлеб ржано- пшеничный 20	запеканка из творога 200 молоко цельное сгущенное с сахаром 15 (соус фруктовый из кураги, изюма 30) 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 кукурузная 200 200 повидло 10 кофейный напиток с молоком 200 хлеб пшеничный 10 хлеб ржано- пшеничный 10
Второй завтрак				
сок фруктовый 200	фрукт 110	сок фруктовый 200	фрукт 110	фрукт 110
Обед				
икра свекольная 50 суп картофельный с бобовыми 200 гуляш 70 картофельное пюре 150 компот из смеси с/ф 180 хлеб пшеничный 40 хлеб ржано- пшеничный 10	маринад овощной 50 суп из овощей 200 печень говяжья по- строгановски 80 рис припущенный 130 напиток витаминный 180 хлеб пшеничный 40 хлеб ржано- пшеничный 10	морковь в молочном соусе с зеленым горошком 40 борщ с капустой и картофелем 200 курица в соусе с томатом 70 каша пшеничная рассыпчатая 130 отвар шиповника 180 хлеб пшеничный 40 хлеб ржано- пшеничный 20	маринад овощной со свеклой 50 рассольник домашний 200 фрикадельками 220 рыба, тушенная в томате с овощами 70 картофельное пюре 150 компот из изюма 180 хлеб пшеничный 25 хлеб ржано- пшеничный 10	горошек зеленый консервированный отварной 40 свекольник 165 голубцы ленивые 60 соус томатный 20 каша гречневая рассыпчатая 110 сок персик-яблоко 150 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 10
Полдник				
кондитерские изделия 50 кисломолочный продукт	сдоба обыкновенная 60 кисломолочный продукт	ватрушка с творогом 60 кисломолочный продукт	пирожок печеный с капустой 60 кисломолочный продукт кисломолочный продукт	кондитерские изделия 50 молоко кипяченое 200
Ужин				
фрикадельки рыбные 70 капуста тушенная 130 чай черный байховый с сахаром 180 фрукт 100 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 20	кукуруза отварная 60 тефтели паровые 70 соус томатный 30 макаронные изделия отварные с овощами 135 чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 30	рыбные хлебцы 70 капуста тушенная 130 кисель плодово- ягодный 200 фрукт 100 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано- пшеничный 20	кнели из говядины 70 капуста тушенная 130 чай черный байховый (без сахара) 180 хлеб пшеничный 40 хлеб ржано- пшеничный 30	тефтели рыбные 70 соус томатный 30 картофель отварной в молоке 130 чай с лимоном 180 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано- пшеничный 20

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



6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
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 (соус фруктовый из кураги, изюма 30) 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 «Дружба» 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 пшеничный 10 хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
фрукт 110	сок фруктовый 200	фрукт 110	сок фруктовый 200	фрукт 110
Обед				
икра свекольная 50 щи из свежей капусты котлеты, биточки 70 рагу из овощей 150 отвар шиповника 180 хлеб пшеничный 35 хлеб ржано-пшеничный 20	винегрет овощной 50 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	горошек зеленый консервированный отварной 60 суп картофельный с макаронными изделиями 190 суфле из кур 70 соус томатный 30 рис припущенный 130 напиток витаминный хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 20	салат картофельный с зеленым горошком 50 суп картофельный с фрикадельками 200 печень говяжья по-строгановски 70 каша гречневая рассыпчатая 130 компот из кураги 180 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 фруктов 180 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
кондитерские изделия 50 кисломолочный продукт	булочка молочная 65 кисломолочный продукт	пирожок печеный с морковью 60 кисломолочный продукт	булочка (ванильная) 60 кисломолочный продукт	кондитерские изделия 50 молоко кипяченое 200
Ужин				
кукуруза отварная 60 макаронник с субпродуктами 220 соус томатный 30 кисель плодово-ягодный 180 хлеб пшеничный 30 хлеб ржано-пшеничный 10	фрикадельки из паровые 70 капуста тушеная 130 чай черный байховый с сахаром 180 фрукт 110 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 30	сельдь с луком 50 гуляш 70 картофель отварной 150 чай с лимоном 180 хлеб пшеничный 50 хлеб ржано-пшеничный 20	рыба, тушеная в томате с овощами 70 суфле из картофеля 150 кисель плодово-ягодный 200 фрукт 110 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 20	тефтели мясные 70 соус томатный 30 запеканка капустная 130 чай черный байховый (без сахара) 200 хлеб пшеничный 20 хлеб ржано-пшеничный 20