

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДООУ (1-3 года)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
ЗАВТРАК Макаронны, запеченные с сыром150 Масло сливочное3 Кофейный напиток на сгущенноммолоке18 0 Хлеб пшеничный 20	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 153 Сыр твердый 5 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями 150 Масло сливочное 3 Яйцо вареное 20 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 35	ЗАВТРАК Каша пшенная молочная жидкая с маслом 153 Кофейный напиток с молоком180 Сыр твердый 5 Хлеб пшеничный 30	ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая с маслом 153 Какао с молоком 170 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный с железом 25
2-й ЗАВТРАК Сок 200	2-й ЗАВТРАК Апельсин 130	2-й ЗАВТРАК Сок 200	2й ЗАВТРАК Груша 130	2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 150
ОБЕД Икра морковная 30 Суп картофельный с мясными фрикадельками165 Гуляш из говядины 50/20 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из кураги150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20	ОБЕД Огурцы свежие 30 Суп из овощей с мясом, со сметаной165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 100 Кисель плодово- ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 10	ОБЕД Икра свекольная 30 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 165 Суфле из кур 60 Рагу из овощей с кабачками 100 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20	ОБЕД Помидоры свежие 30 Свекольник с мясом, со сметаной 165 Котлета из говядины 50 Капуста тушенная 100 Компот из смеси сухофруктов150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20	ОБЕД Маринад овощной с томатом 30 Суп из овощей с мясом, со сметаной165 Жаркое по- домашнему 150 Кисель плодово- ягодный 150 Хлеб пшеничный с железом 25 Хлеб ржано- пшеничный 20
ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Шанежка с картофелем 50	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 50	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Ватрушка с творогом 50	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Оладьи 50	ПОЛДНИК Сок 200 Печенье 20
УЖИН Пудинговощной с молочным соусом 150/20 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20 Груша 100	УЖИН Морковь, тушенная с яблоками 80 Вареники ленивые100 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 30	УЖИН Рыба, запеченная с картофелем, по- русски 190 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20 Яблоко 100	УЖИН Морковь, тушенная с курагой 60 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 100/30 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20	УЖИН Фрикадельки рыбные 50 Запеканка овощная 200 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано- пшеничный 20

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная жидкая с маслом153 Сыр твердый 5 Чай с молоком180 Хлеб пшеничный 30 2-й ЗАВТРАК Сок 200 ОБЕД Икра свекольная 30 Суп картофельный с бобовыми и мясом160 Тефтели из говядины в томатном соусе 70 Картофельное пюре 100 Компот из изюма150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 30 ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пряник заварной 50 УЖИН Голубцы овощные с молочным соусом 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 Яблоко 100	ЗАВТРАК Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком150/20 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком180 Хлеб пшеничный 10 2-й ЗАВТРАК Груша 130 ОБЕД Огурцы свежие 30 Суп-пюре из разных овощей с мясом 160 Рыба, припущенная в молоке 60 Рис отварной 100 Компот из апельсинов с яблоками 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20 ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Пирожок печеный с капустой 50 УЖИН Кнели из говядины 60 Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	ЗАВТРАК Омлет с зеленым горошком 150 Масло сливочное 3 Чай с сахаром180 Хлеб пшеничный 20 2-й ЗАВТРАК Сок 200 ОБЕД Сельдь с луком 20/10 Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 165 Котлета куриная припущенная 60 Картофель отварной 100 Компот из ягоды 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20 ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Запеканка пшеничная со свежими плодами 60 Соус фруктовый из кураги 20 УЖИН Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20	ЗАВТРАК Каша «Дружба» с маслом 153 Сыр твердый5 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 30 2-й ЗАВТРАК Апельсин 130 ОБЕД Помидоры свежие 30 Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 165 Запеканка картофельная с печенью 150 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20 ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Макаронник 60 Соус молочный сладкий 20 УЖИН Маринад овощной с томатом 100 Рыба, запеченная в омлете 80 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	ЗАВТРАК Крупеник из гречневой крупы 150 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком180 Хлеб пшеничный с железом 20 2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 150 ОБЕД Морковь в молочном соусе с зеленым горошком30 Суп картофельный с рыбой 150 Биточки из говядины 50 Капуста тушеная 100 Кисель плодово-ягодный 175 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20 ПОЛДНИК Молоко витаминное 200 Булочка «Розовая» 45 УЖИН Огурцы свежие 40 Картофель, тушеный с луком 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный с железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 20

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
ЗАВТРАК Макароны, запеченные с сыром 200 Масло сливочное 3 Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 Хлеб пшеничный 30	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 209 Молоко кипяченое 200 Сыр твердый 7 Хлеб пшеничный 10	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями 200 Масло сливочное 3 Сыр твердый 7 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 40	ЗАВТРАК Каша пшенная молочная жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 40	ЗАВТРАК Каша манная молочная жидкая с маслом 209 Какао с молоком 200 Повидло яблочное 5 Хлеб пшеничный с железом 50
2-й ЗАВТРАК Сок 200	2-й ЗАВТРАК Апельсин 130	2-й ЗАВТРАК Сок 200	2й ЗАВТРАК Груша 140	2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 200
ОБЕД Икра морковная 60 Суп картофельный с мясными фрикадельками 220 Гуляш из говядины 55/30 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	ОБЕД Огурцы свежие 60 Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 40	ОБЕД Икра свекольная 60 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 200 Суфле из кур 70 Рагу из овощей с кабачками 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	ОБЕД Помидоры свежие 60 Свекольник с мясом, со сметаной 200 Колбасные изделия отварные 69 Капуста тушеная 120 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20	ОБЕД Маринад овощной с томатом 60 Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Жаркое по-домашнему 180 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20
ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пряник заварной 70	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 70	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Ватрушка с творогом 70	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Оладьи с сахаром 77	ПОЛДНИК Сок 200 Печенье 50 Яблоко 100
УЖИН Пудинг овощной с молочным соусом 180/40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 40 Груша 100	УЖИН Морковь, тушенная с яблоками 100 Вареники ленивые 135 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	УЖИН Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 40 Яблоко 100	УЖИН Морковь, тушенная с курагой 80 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 135/40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	УЖИН Фрикадельки рыбные 60 Запеканка овощная 200 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный с железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 30

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
ЗАВТРАК Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30	ЗАВТРАК Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 200/30 Кофейный напиток с молоком 200 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный 10	ЗАВТРАК Омлет с зеленым горошком 200 Масло сливочное 3 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	ЗАВТРАК Каша «Дружба» с маслом 209 Сыр твердый 7 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30	ЗАВТРАК Крупеник из гречневой крупы 200 Повидло яблочное 5 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с железом 20
2-й ЗАВТРАК Сок 200	2-й ЗАВТРАК Груша 140	2-й ЗАВТРАК Сок 200	2-й ЗАВТРАК Апельсин 130	2-й ЗАВТРАК Кисломолочный напиток 200
ОБЕД Икра свекольная 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом 200 Тефтели из говядины в томатном соусе 100 Картофельное пюре 120 Компот из изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	ОБЕД Огурцы свежие 60 Суп-пюре из разных овощей с мясом 200 Рыба, припущенная в молоке 70 Рис отварной 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	ОБЕД Сельдь с луком 33/17 Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 200 Котлета куриная припущенная 70 Картофель отварной 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20	ОБЕД Помидоры свежие 60 Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 200 Запеканка картофельная с печенью 200 Компот из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	ОБЕД Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60 Суп картофельный с рыбой 200 Биточки из говядины 70 Капуста тушеная 120 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20
ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пряник заварной 70	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Пирожок печеный с капустой 70	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Запеканка пшеничная со свежими плодами 80 Соус фруктовый из кураги 30	ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 180 Макаронник 100 Соус молочный сладкий 30	ПОЛДНИК Напиток витаминный 150 Булочка «Розовая» 70
УЖИН Голубцы овощные с молочным соусом 220 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30 Яблоко 100	УЖИН Кнели из говядины 70 Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	УЖИН Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30	УЖИН Маринад овощной с томатом 120 Рыба, запеченная в омлете 90 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	УЖИН Огурцы свежие 60 Картофель, тушеный с луком 180 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный с железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 30