# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

| 1-й день | 2-й день | 3-й день | 4-й день | 5-й день |
|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК**<br>Макароны, запеченные с сыром200<br>Масло сливочное 3<br>Кофейный напиток на сгущенном молоке 200<br>Хлеб пшеничный 30 | **ЗАВТРАК**<br>Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 209<br>Молоко кипяченое 200<br>Сыр твердый 7<br>Хлеб пшеничный 10 | **ЗАВТРАК**<br>Суп молочный с макаронными изделиями 200<br>Масло сливочное 3<br>Сыр твердый 7<br>Чай с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 40 | **ЗАВТРАК**<br>Каша пшенная молочная жидкая с маслом 209<br>Сыр твердый 7<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 40 | **ЗАВТРАК**<br>Каша манная молочная жидкая с маслом 209<br>Какао с молоком 200<br>Повидло яблочное 5<br>Хлеб пшеничный с железом 50 |
| **2-й ЗАВТРАК**<br>Сок 200 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Апельсин 130 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Сок 200 | **2й ЗАВТРАК**<br>Груша 140 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Кисломолочный напиток 200 |
| **ОБЕД**<br>Икра морковная 60<br>Суп картофельный с мясными фрикадельками 220<br>Гуляш из говядины 55/30<br>Каша гречневая рассыпчатая 150<br>Компот из кураги 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | **ОБЕД**<br>Огурцы свежие 60<br>Суп из овощей с мясом, со сметаной200<br>Рыба, тушенная в томате с овощами70<br>Картофельное пюре 120<br>Кисель плодово-ягодный 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 40 | **ОБЕД**<br>Икра свекольная 60<br>Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной200<br>Суфле из кур 70<br>Рагу из овощей с кабачками 120<br>Напиток витаминный 150<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | **ОБЕД**<br>Помидоры свежие 60<br>Свекольник с мясом, со сметаной 200<br>Колбасные изделия отварные 69<br>Капуста тушеная 120<br>Компот из смеси сухофруктов 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | **ОБЕД**<br>Маринад овощной с томатом 60<br>Суп из овощей с мясом, со сметаной 200<br>Жаркое по-домашнему 180<br>Кисель плодово-ягодный 180<br>Хлеб пшеничный с железом 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>**Пряник заварной 70** | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 70 | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Ватрушка с творогом 70 | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Оладьи с сахаром 77 | **ПОЛДНИК**<br>Сок 200<br>Печенье 50<br>Яблоко 100 |
| **УЖИН**<br>Пудинг овощной с молочным соусом 180/40<br>Чай с сахаром 200<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 40<br>Груша 100 | **УЖИН**<br>Морковь, тушенная с яблоками 100<br>Вареники ленивые135<br>Чай с лимоном 200<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | **УЖИН**<br>Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 200<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 40<br>Яблоко 100 | **УЖИН**<br>Морковь, тушенная с курагой 80<br>Запеканка из творога с соусом молочным сладким 135/40<br>Чай с сахаром 200<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 | **УЖИН**<br>Фрикадельки рыбные 60<br>Запеканка овощная 200<br>Чай с лимоном 200<br>Хлеб пшеничный с железом 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 |

| 6-й день | 7-й день | 8-й день | 9-й день | 10-й день |
|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК**<br>Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 209<br>Сыр твердый 7<br>Чай с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 30 | **ЗАВТРАК**<br>Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 200/30<br>Кофейный напиток с молоком200<br>Масло сливочное 3<br>Хлеб пшеничный 10 | **ЗАВТРАК**<br>Омлет с зеленым горошком 200<br>Масло сливочное 3<br>Чай с сахаром 200<br>Хлеб пшеничный 30 | **ЗАВТРАК**<br>Каша «Дружба» с маслом 209<br>Сыр твердый 7<br>Какао с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 30 | **ЗАВТРАК**<br>Крупеник из гречневой крупы 200<br>Повидло яблочное 5<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб пшеничный с железом 20 |
| **2-й ЗАВТРАК**<br>Сок 200 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Груша 140 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Сок 200 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Апельсин 130 | **2-й ЗАВТРАК**<br>Кисломолочный напиток 200 |
| **ОБЕД**<br>Икра свекольная 60<br>Суп картофельный с бобовыми и мясом200<br>Тефтели из говядины в томатном соусе 100<br>Картофельное пюре120<br>Компот из изюма 200<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | **ОБЕД**<br>Огурцы свежие 60<br>Суп-пюре из разных овощей с мясом 200<br>Рыба, припущенная в молоке 70<br>Рис отварной 150<br>Кисель плодово-ягодный 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 | **ОБЕД**<br>Сельдь с луком 33/17<br>Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 200<br>Котлета куриная припущенная 70<br>Картофель отварной 120<br>Напиток витаминный 150<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | **ОБЕД**<br>Помидоры свежие 60<br>Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 200<br>Запеканка картофельная с печенью 200<br>Компот из плодов шиповника 180<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 | **ОБЕД**<br>Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60<br>Суп картофельный с рыбой 200<br>Биточки из говядины 70<br>Капуста тушеная 120<br>Кисель плодово-ягодный 200<br>Хлеб пшеничный с железом 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Пряник заварной 70 | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Пирожок печеный с капустой 70 | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>Запеканка пшенная со свежими плодами 80<br>Соус фруктовый из кураги 30 | **ПОЛДНИК**<br>Кисломолочный напиток 180<br>**Макаронник 100**<br>**Соус молочный сладкий 30** | **ПОЛДНИК**<br>Напиток витаминный150<br>Булочка «Розовая» 70 |
| **УЖИН**<br>Голубцы овощные с молочным соусом 220<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 20<br>Хлеб ржано-пшеничный 30<br>Яблоко 100 | **УЖИН**<br>Кнели из говядины 70<br>Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150<br>Чай с лимоном 200<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | **УЖИН**<br>Овощи, припущенные в молочном соусе 200<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 | **УЖИН**<br>Маринад овощной с томатом 120<br>Рыба, запеченная в омлете 90<br>Чай с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | **УЖИН**<br>Огурцы свежие 60<br>Картофель, тушеный с луком 180<br>Чай с лимоном 200<br>Хлеб пшеничный с железом 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 30 |