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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день			
1 день	∠ дспь	з день Завтрак	т день	З ДСПЬ			
Каша манная	Запеканка из	Омлет с зеленым	Суп молочный с	Каша молочная			
молочная жидкая	творога 200	горошком 200	макаронными	пшеничная			
200	Молоко цельное	Чай с молоком	изделиями 200	(кукурузная)			
Сыр твердый 15	сгущенное с	180	Сыр твердый 15	жидкая 200			
Кофейный напиток	сахаром 15	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Повидло яблочное10			
с молоком 200	Молоко	10	200	Кофейный напиток с			
Хлеб ржано-	кипяченое 200	Хлеб ржано-	Хлеб пшеничный	молоком 200			
пшеничный 20	Хлеб пшеничный	пшеничный 10	10	Хлеб с витаминами и			
	10		Хлеб ржано-	железом10			
	Хлеб ржано-		пшеничный 10	Хлеб ржано-			
	пшеничный 10			пшеничный 10			
	T = /.	Второй завтрак	T =				
Сок яблочно-	Фрукт (Апельсин)	Сок из яблок и	Фрукт	Сок яблочный			
персиковый 200	110	груш неосв.200	(мандарины) 110	неосв.200			
Обед							
Икра свекольная 50	Маринад овощной	Помидоры свежие	Маринад овощной	Горошек зеленый			
Суп картофельный	с томатом 50	60	со свеклой 50	консервированный			
с бобовыми 200	Суп из овощей	Борщ с капустой и	Рассольник	отварной 60			
Гуляш 70	200	картофелем 200	домашний 200	Свекольник 200			
Картофельное	Печень говяжья	Курица в соусе с	Рыба, тушенная в	Голубцы ленивые 70			
пюре 150	по-строгановски	томатом 70	томате с овощами	Соус молочный 30			
Компот из смеси	80	Каша пшенная	70	Каша гречневая			
сухофруктов 180 Хлеб пшеничный	Рис припущенный 130	рассыпчатая 130 Отвар	Картофельное пюре 150	рассыпчатая 130 Напиток витаминный			
40	Напиток	шиповника 180	Компот из изюма	180			
Хлеб ржано-	витаминный 180	Хлеб пшеничный	180	Хлеб с витаминами и			
пшеничный 10	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	железом30			
	40	Хлеб ржано-	30	Хлеб ржано-			
	Хлеб ржано-	пшеничный 20	Хлеб ржано-	пшеничный 20			
	пшеничный 10		пшеничный 10				
Полдник							
Кондитерское	Сдоба	Ватрушка с	Пирожок печеный	Кондитерское			
изделие(печенье)	обыкновенная 60	творогом 60	с капустой 60	изделие (пряник) 50			
50 Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный напиток (ряженка)	Кисломолочный напиток (йогурт)	Молоко кипяченое 200			
напиток (варенец)	напиток (снежок) 200	200	200	200			
200	200	200	200				
	<u> </u>	Ужин	<u>.</u>	·			
Фрикадельки	Кукуруза отв 60	Рыбные хлебцы	Кнели из	Тефтели рыбные 70			
рыбные 70	Тефтели из	(паровые) 70	говядины 70	Соус томатный 30			
Капуста тушеная	говядины паровые	Картофель,	Капуста тушеная	Картофель отварной			
130	70	тушеный с луком 150	130	130			
Чай черный байховый с	Соус томатный 30		Чай черный байховый с	Чай черный байховый с лимоном			
сахаром 180	Макаронные изд. отв. 135	Кисель плодово- ягодный 200	сахаром	и сахаром 180			
Фрукт (яблоко) 100	Чай черный	Фрукт (груша)100	180	Хлеб с витаминами и			
Хлеб пшеничный	байховый с	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	железом30			
30	лимоном и	20	40	Хлеб рж-пшен.20			
Хлеб ржано-	сахаром 180	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	12100 pm mmen.20			
пшеничный 20	Хлеб пш 20	пшеничный 20	пшеничный 30				
	Хлеб рж-пш. 30						

Примерное цикличное 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	Запеканка из	Омлет	Каша "Дружба"	Омлет с зеленым			
"Геркулеса"	творога 200	натуральный 200	200	горошком 200			
жидкая 200	Молоко цельное	Кофейный	Сыр твердый 15	Какао с молоком			
Сыр твердый 15	сгущенное с	напиток с	Чай с молоком	200			
Чай с молоком	сахаром 15	молоком 200	180	Хлеб с			
180	Молоко	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	витаминами и			
Хлеб ржано-	кипяченое 200	10	10	железом10			
пшеничный 20	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-			
	10	пшеничный 10	пшеничный 10	пшеничный 10			
	Хлеб ржано-						
пшеничный 10 Второй завтрак							
Фрукт (яблоко)	Сок яблочно-	Фрукт	Сок яблочный	Фрукт (Апельсин)			
110	грушевый восст.	(мандарины) 115	неосв.200	110			
110	с мякотью200	(мандарины) 113	11cocb.200	110			
Обед							
Икра свекольная	Огурцы свежие	Горошек зеленый	Помидоры	Икра морковная			
50	60	консервированный	свежие 60	50			
Щи из свежей	Борщ с капустой	отварной 60	Рассольник	Суп крестьянский			
капусты с	и картофелем 200	Суп картофельный	ленинградский	с крупой 200			
картофелем 200	Тефтели рыбные	с макаронными	200	Котлеты или			
Котлеты,	70	изд. 190	Печень говяжья	биточки рыбные			
биточки,	Соус томатный	Суфле из кур70	по-строгановски	70			
шницели 70	30	Рис,	80	Картофель			
Рагу из овощей	Картофельное	припущенный с томатом 130	Каша гречневая	отварной в молоке130			
150	пюре 150 Компот из изюма	Напиток	рассыпчатая 130 Компот из кураги	Компот из			
Отвар шиповника 180	180	витаминный 180	200	смородины180			
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб с			
35	30	20	50	витаминами и			
Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	железом30			
пшеничный 20	пшеничный 10	пшеничный 20	пшеничный 20	Хлеб ржано-			
				пшеничный 20			
Полдник							
Кондитерское	Булочка	Пирожок печеный	Булочка	Кондитерское			
изделие(печенье)	молочная 65 Кисломолочный	с морковью 60 Кисломолочный	ванильная 60	изделие (пряник) 50			
50 Кисломолочный	напиток (снежок)	напиток (ряженка)	Кисломолочный напиток (йогурт)	Молоко кипяченое			
напиток	200	200	200	200			
(варенец) 200	200	200	200	200			
(виренец) 200		Ужин					
Кукуруза	Фрикадельки из	Сельдь с луком 50	Рыба, тушенная в	Тефтели из			
отварная 60	говядины	Гуляш70	томате с	говядины паровые			
Макаронник с	паровые 70	Картофель	овощами 70	70			
субпродуктами	Капуста тушеная	отварной 150	Суфле из	Соус томатный 30			
220	130	Чай черный	картофеля 150	Запеканка			
Кисель плодово-	Чай черный	байховый с	Кисель плодово-	капустная130			
ягодный 200	байховый (без	лимоном и	ягодный 200	Чай черный			
Хлеб пшеничный	caxapa) 180	сахаром 180	Фрукт (Груша)	байховый (без			
30	Фрукт	Хлеб пшеничный	100	caxapa) 180			
Хлеб ржано-	(Апельсин) 100 У	50 V==5	Хлеб пшеничный	Хлеб с			
пшеничный 10	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	20 Vze5 mwaya	витаминами и			
	20 V 1105 par 1111 30	пшеничный 20	Хлеб ржано-	железом20			
	Хлеб рж-пш.30		пшеничный 20	Хлеб рж-пш. 20			