

Утверждаю

и.о. заведующей МАДОУ №242 «Детский сад комбинированного вида»

Е.О.Макарова.



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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 200 Кофейный напиток с молоком 200 Сыр порционный 15 Масло порционное 4 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Соус молочный сладкий 30 Молоко кипяченое 200 Масло порционное 4 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Масло порционное 4 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Яйца вареные 40 Сыр порционный 15 Масло порционное 4 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный(батон) 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная пшеничная с маслом 200 Повидло 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный (батон) 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Сок фруктовый 200	Фрукты свежие 110	Сок фруктовый 200	Фрукты свежие 110	Сок фруктовый 200
Обед				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Макароны отварные 135 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Плов с курицей 200 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, порусски 200 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп-пюре из овощей 200 Голубцы ленивые 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) 50 Кисломолочный напиток (Варенец) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (Варенец) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (Снежок) 200	Кольцо сдобное 70 Кисломолочный напиток (Ряженка) 200	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) 50 Кисломолочный напиток (Йогурт) 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай с сахаром 180 Фрукт(яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели мясные паровые 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	Рыбные хлебцы(паровые) 70 Картофель, тушеный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты мясные 70 Капуста тушеная 130 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Рыба, тушеная с овощами 70 Соус молочный 30 Рис припущенный 130 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша овсяная из «Геркулеса» 200 Сыр порционный 15 Масло порционное 4 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко кипяченое 200 Соус молочный сладкий 30 Масло порционное 4 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Масло порционное 4 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 200 Чай с молоком 200 Масло порционное 5 Сыр порционный 15 Хлеб пшеничный(батон) 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша рисовая (ячневая, пшенная) 200 Какао с молоком 200 Масло порционное 4 Хлеб пшеничный(батон) 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Фрукты свежие 110	Сок фруктовый 200	Фрукты свежие 115	Сок фруктовый 200	Фрукты свежие 110
Обед				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Оладьи печеночные 70 Макароны отварные 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 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	Кукуруза отварная 60 Суп картофельный с макаронными изделиями 200 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра свекольная 60 Рассольник «Ленинградский» 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 60 Суп крестьянский с крупой 165 Биточки рыбные 70 Картофельное пюре 150 Напиток витаминный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник) 50 Кисломолочный напиток 200	Ватрушка с повидлом 80 Кисломолочный напиток (Варенец) 200	Пирожок печеный с капустой 80 Кисломолочный напиток (Снежок) 200	Булочка «Ванильная» 70 Кисломолочный напиток (Ряженка) 180	Кондитерское изделие 80 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Рагу из овощей 130 Котлета мясная 70 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Биточки мясные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт свежий 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	Сельдь с луком 50 Гуляш 70 Картофель отварной 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, запеченная в омлете 180 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Бигус с мясом 220 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30