



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 219
Е.Г. Василец

Примерное циклическое меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 150 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 135 Соус молочный 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Сыр твердый 5 Какао с молоком 160 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 135 Повидло 15 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Сок фруктовый (в ассортименте) 150	Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 120	Сок фруктовый (в ассортименте) 150	Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 120	Сок фруктовый (в ассортименте) 150
Обед				
Икра свекольная 30 Суп картофельный с бобовыми 165 Гуляш 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 30 Суп из овощей 165 Печень по-строгановски 60 Рис припущенный 110 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (огурцы, помидоры) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша пшеничная рассыпчатая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 30 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 30 Свекольник с мясом, со сметаной 165 Голубцы ленивые 60 Соус молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, кексы) 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Пирожок печеный с капустой 50 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, кексы) 30 Молоко кипяченое 180
Ужин				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 120 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 40 Тефтели из свинины паровые 60 Соус томатный 15 Макаронные изделия отварные 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлебцы рыбные (паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 110 Кисель плодово-ягодный 180 Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 120 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из свинины 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофель отварной 120 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №219
Е.Г. Василец



Примерное циклическое меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 лет)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша молочная кукурузная 150 Сыр твердый 5 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка морковная с творогом 135 Повидло 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Каша "Дружба" 150 Сыр твердый 5 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 130	Сок фруктовый (в ассортименте) 150	Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 130	Сок фруктовый (в ассортименте) 150	Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 130
Обед				
Икра свекольная 30 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие(огурцы, помидоры) 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 30 Суп картофельный с макаронными изд. 180 Суфле из кур 60 Рис, припущенный с томатом 110 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие(огурцы, помидоры) 40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из свежих плодов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье, вафли, пряник, кексы) 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие(печенье, вафли, пряник, кексы) 30 Сок 200
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрикадельки из свинины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 130 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Сельдь с луком 40 Гуляш 60 Картофель отварной 110 Чай черный байховый с сахаром и лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Кисель плодово-ягодный 170 Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 130 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из свинины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 219
Е.Г. Василец



Примерное цикличное 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 Сыр твердый 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Соус молочный 30 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Повидло 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Сок фруктовый (в ассортименте) 200	Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 110	Сок фруктовый (в ассортименте) 200	Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 110	Сок фруктовый (в ассортименте) 200
Обед				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень по-строгановски 60 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие (огурцы, помидоры) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 50 Рассольник домашний 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник с мясом, со сметаной 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, кексы) 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, кексы) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отварная 60 Тефтели из свинины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изделия отварные 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлебцы рыбные (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (Апельсин, яблоко, груша, мандарины) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из свинины 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №219
Е.Г. Василец

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 молочная кукурузная 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка морковная с творогом 200 Повидло 20 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 110	Сок фруктовый (в ассортименте) 200	Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 110	Сок фруктовый (в ассортименте) 200	Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 110
Обед				
Икра свекольная 60 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие(огурцы, помидоры) 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 200 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Овощи свежие(огурцы, помидоры) 60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 20 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 плодов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие(печенье, вафли, пряник, кексы) 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие(печенье, вафли, пряник, кексы) 50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Фрикадельки из свинины паровые 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Сельдь с луком 50 Гуляш 70 Картофель отварной 150 Чай черный байховый с сахаром и лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (яблоко, апельсин, груша, мандарин) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из свинины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20