

**Примерное циклическое меню для МАДОУ № 97 (с 1 до 3 лет)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 150 Сыр твердый 4,7 Кофейный напиток с молоком 180 Кондитерское изделие 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 11 Сыр твердый 4,7 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная 150 Омлет натуральный 65 Сыр твердый 4,7 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Сыр твердый 4,7 <b>Кондитерское изделие 25</b> Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Пудинг творожный с изюмом с молочным соусом 150 Сыр твердый 4,7 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 150	Сок 150	Сок 150	Сок 150	Сок 150
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 40 Суп картофельный с бобовыми 150/30 Гуляш 60 Картофельное пюре 120 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной с томатом 40 Суп из овощей 150/30/5 Печень говяжья по-строгановски 60 Рис, припущенный 120 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра морковная 40 Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной 150/30/5 Курица в соусе с томатом 60 <b>Сложный гарнир 120</b> Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний с мясом 150/30/5 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 120 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Морковь в молочном соусе 40 Свекольник 150/30/5 <b>Гуляш из говядины 60</b> Каша гречневая рассыпчатая 120 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15
<b>Полдник</b>				
<b>Крендель сахарный 60</b> Кисломолочный напиток (варенец) 180 Фрукт 100	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180 Фрукт 100	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180 Фрукт 100	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180 Фрукт 100	<b>Коржик молочный 60</b> Молоко кипяченое 180 Фрукт 100
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 60 Макаронные изд. отварные 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Рыбные хлебцы(паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Кнели из говядины 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофель отварной 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15

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

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 150 Сыр твердый 4,7 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 11 Сыр твердый 4,7 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная пшеничная 150 Омлет натуральный 65 Сыр твердый 4,7 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 150 Чай с молоком 150 Кондитерское изделие 25 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Суфле творожное 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 11 Сыр твердый 4,7 Какао с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 150	Сок 150	Сок 150	Сок 150	Сок 150
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 150/30/5 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 30 Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной 150/30/5 Тефтели рыбные 60 Соус томатный 20 Картофельное пюре 120 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра свекольная 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 180/35 <b>Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные 60</b> Рис, припущенный с томатом 120 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Маринад овощной с томатом 40 Рассольник ленинградский 150/30/5 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 120 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой, мясом, сметаной 150/30/5 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 120 Компот из свежих плодов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15
<b>Полдник</b>				
<b>Кондитерское изделие 25</b> Кисломолочный напиток (варенец) 180 Фрукт 100	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180 Фрукт 100	<b>Пирожок печеный с печенью 45</b> Кисломолочный напиток (ряженка) 180 Фрукт 100	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180 Фрукт 100	<b>Булочка «Розовая» 45</b> Молоко кипяченое 180 Фрукт 100
<b>Ужин</b>				
Горошек зеленый консервированный отварной 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Филе сельди слабосоленой 15 Гуляш 60 Картофель отварной 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Рыба запеченная с картофелем по-русски 180 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 15

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 200 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Кондитерское изделие 50 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 15	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 18 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша молочная 200 Омлет натуральный 65 Сыр твердый 9,4 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Пудинг творожный с изюмом с молочным соусом 200 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 200	Сок 200	Сок 200	Сок 200	Сок 200
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 60 Суп картофельный с бобовыми 200/40 Гуляш 80 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 60 Суп из овощей 200/40 Печень говяжья по-строгановски 80 Рис припущенный 150 Напиток витаминный 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 60 Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной 200/40/8 Курица в соусе с томатом 70 <b>Сложный гарнир 150</b> Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной со свеклой 60 Рассольник домашний с мясом 200/40/8 Рыба, тушенная в томате с овощами 80 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Морковь в молочном соусе 40 Свекольник 200/40/5 <b>Гуляш из говядины 70</b> Каша гречневая рассыпчатая 150 Напиток витаминный 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Крендель сахарный 70 Кисломолочный напиток (варенец) 200 Фрукт 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200 Фрукт 200	Ватрушка с творогом 80 Кисломолочный напиток (ряженка) 200 Фрукт 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200 Фрукт 200	Булочка «Розовая» 70 Молоко кипяченое 200 Фрукт 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели из говядины паровые 80 Соус томатный 20 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Кнели из говядины 80 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 20 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15

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

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4  Чай с молоком 200 Хлеб ржано-пшеничный 15	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 18 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша молочная пшеничная 200 Омлет натуральный 65 Сыр твердый 9,4 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Каша "Дружба" 200 Яйцо вареное 1 Чай с молоком 200 Кондитерское изделие (приник) 50 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Суфле творожное 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 18 Яйцо вареное 1 Сыр твердый 9,4 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 200	Сок 200	Сок 200	Сок 200	Сок 200
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 60 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной 200/40/8 Котлеты, биточки, шницели 80 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60 Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной 200/40/8 Тефтели рыбные 80 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 2000 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра свекольная 50 Суп картофельный с макаронными изделиями 200/30 Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные 80 Рис, припущенный с томатом 150 Напиток витаминный 2000 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 50 Рассольник ленинградский 200/40/8 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой, мясом, сметаной 200/40/8 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофель отварной в молоке 150 Компот из свежих плодов 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Пирог с повидлом 80 Кисломолочный напиток (варенец) 200 Фрукт 200	Булочка «Домашняя» 70 Кисломолочный напиток (снежок) 200 Фрукт 200	Коржик молочный 70 Кисломолочный напиток (ряженка) 200 Фрукт 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200 Фрукт 200	Булочка «Дорожная» 60 Молоко кипяченое 200 Фрукт 200
<b>Ужин</b>				
Горошек зеленый консервированный отварной 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Фрикадельки из говядины паровые 80 Капуста тушеная 150 Чай черный байховый 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный. 15	Филе сельди слабосоленой 30 Гуляш 70 Картофель отварной 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Рыба запеченная с картофелем по-русски 180 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 20 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 15