Заведующая МАДОУ № 216

Лерен Т.Н. Перминова

ПЕРМИНОВА ПОДПИСАНО ЦИФРОВЬОЯ ПОДПИСЬЮ: ПЕРМИНОВА ТАТЬЯНА НИКОПАЕВНА Дата: 2024.09.02 14:45:48 +07:00°

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Tr	In.	Завтрак		
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржанопшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное с сахаром 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 150 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Какао с молоком 165 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 130 Повидло яблочное10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом20 Хлеб ржанопшеничный 20
		Второй завтрак		man 20
Сок яблочный осветленный 140	Фрукт (Апельсин) 100	Сок яблоко- виноград 130	Фрукт (мандарины) 110	Фрукт (Груша) 120
		Обел	(manyapantar) 110	1 to V
Икра свекольная 40 Суп картофельный с бобовыми 165 Гуляш 60 Картофельное пюре 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 20	Маринад овощной с томатом 40 Суп из овощей 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Картофель отварной 110 Сок яблокогруша 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржанопшеничный 15	Помидоры свежие 40 Борщ с капустой и картофелем 165 Курица в соусе с томатом 60 Каша пшенная рассыпчатая 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржанопшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное шоре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржанопшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 40 Свекольник 165 Голубцы ленивые 60 Соус томатный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржанопшеничный 10
		Полдник		
Кондитерское изделие(печенье) 25 Кисломолочный напиток	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (йогурт)	Кондитерское изделие (пряник) 30 Молоко кипяченое 180
варенец) 180	(снежок) 180	(ряженка) 180	180	100

Ужин					
Фрикадельки	Кукуруза	Рыбные	Кнели из	Тефтели рыбные	
рыбные 60	отварная 40	хлебцы(паровые)	говядины 60	60	
Капуста тушеная	Тефтели из	60	Капуста тушеная	Соус молочный 20	
120	говядины	Картофель,	120	Картофель	
Чай черный	паровые 60	тушеный с луком	Чай черный	отварной в молоке	
байховый с	Соус томатный 15	120	байховый (без	120	
сахаром	Макаронные изд.	Кисель плодово-	caxapa) 180	Чай с лимоном	
150	отварные с	ягодный 180	Хлеб пшеничный	180	
Фрукт (яблоко)	овощами 110	Хлеб пшеничный	20	Хлеб с	
95	Чай черный	20	Хлеб ржано-	витаминами и	
Хлеб пшеничный	байховый с	Хлеб ржано-	пшеничный 20	железом10	
10	лимоном и	пшеничный 20		Хлеб ржано-	
Хлеб ржано-	сахаром 180			пшеничный 10	
пшеничный 10	Хлеб пшен 20				
	Хлеб рж-пшен15				

Примерное цикличное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений (с 1 до 3 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 150	натуральный 150	150	горошком 150	
жидкая 130	Молоко цельное	Кофейный	Сыр твердый 10	Какао с молоком	
Сыр твердый 20	сгущенное с	напиток с	Чай с молоком	170	
Чай с молоком	сахаром 15	молоком 170	150	Хлеб с	
180	Молоко	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	витаминами и	
Хлеб ржано-	кипяченое 180	20	20	железом20	
пшеничный 20	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	
	10	пшеничный 10	пшеничный 20	пшеничный 10	
	Хлеб ржано-				
	пшеничный 10				
		Второй завтрак			
Фрукт (яблоко)	Сок яблоко-	Фрукт	Сок яблоко-	Фрукт (Апельсин)	
100	груша с	(мандарины) 100	виноград 140	100	
	мякотью140		_		
		Обед			
Икра свекольная	Огурцы свежие	Горошек зеленый	Помидоры	Икра морковная	
40	40	консервированный	свежие 40	40	
Щи из свежей	Борщ с капустой	отварной 40	Рассольник	Суп крестьянский	
капусты с	и картофелем	Суп картофельный	ленинградский	с крупой 165	
картофелем 165	165	с макаронными	165	Котлеты или	
Котлеты,	Тефтели рыбные	изделиями155	Печень говяжья	биточки рыбные	
биточки,	60	Суфле из кур55	по-строгановски	60	
шницели 60	Соус томатный	Рис,	60	Картофель	
Рагу из овощей	20	припущенный с	Каша гречневая	отварной в	
120	Картофельное	томатом 110	рассыпчатая 110	молоке 110	
Отвар	пюре 110	Сок яблочный	Компот из	Компот из	
шиповника 150	Компот из изюма	осветл.150	кураги 150	смородины150	
Хлеб пшеничный	150	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб с	
25	Хлеб пшеничный	10	30	витаминами и	
Хлеб ржано-	20	Хлеб ржано-	Хлеб ржано-	железом15	
пшеничный 10	Хлеб ржано-	пшеничный 10	пшеничный 10	Хлеб ржано-	
	пшеничный 20			пшеничный 10	
	Полдник				
Кондитерское	Булочка	Пирожок печеный	Булочка	Кондитерское	
изделие	молочная 60	с морковью 45	ванильная 45	изделие (пряник)	
(печенье) 25	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	30	
Кисломолочный	напиток (снежок)	напиток (ряженка)	напиток (йогурт)	Молоко кипяченое	

напиток	180	180	180	180
(варенец) 180				
		Ужин		
Кукуруза	Фрикадельки из	Сельдь с луком 40	Рыба, тушенная	Тефтели из
отварная 40	говядины	Гуляш 60	в томате с	говядины
Макаронник с	паровые 60	Картофель	овощами 60	паровые 60
субпродуктами	Капуста тушеная	отварной 110	Суфле из	Соус томатный 15
170	120	Чай с лимоном	картофеля 120	Запеканка
Кисель плодово-	Чай черный	180	Кисель плодово-	капустная110
ягодный 150	байховый (без	Хлеб пшеничный	ягодный 150	Чай черный
Хлеб пшеничный	caxapa) 150	30	Фрукт (Груша)	байховый (без
30	Фрукт	Хлеб ржано-	95	caxapa) 180
Хлеб ржано-	(Апельсин) 95	пшеничный 20	Хлеб пшеничный	Хлеб с
пшеничный 10	Хлеб пшеничный		10	витаминами и
	10		Хлеб ржано-	железом15
	Хлеб ржано-		пшеничный 10	Хлеб ржано-
	пшеничный 10			пшеничный 20

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 ржанопшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржанопшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржанопшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржанопшеничный 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом10
				Хлеб ржано- пшеничный 10
		Второй завтрак		пшеничный то
Сок яблочно-	Фрукт	Сок из яблок и	Фрукт	Сок яблочный
персиковый 200	(Апельсин) 110	груш неосв.200	(мандарины) 110	неосв.200
		Обед		
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш 70 Картофельное пюре 150 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржанопшеничный 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Рис припущенный 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржанопшеничный 10	Помидоры свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшенная рассыпчатая 130 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржанопшеничный 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 30 Хлеб ржанопшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус томатный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржанопшеничный 20
_	·	Полдник		
Кондитерское изделие(печенье)	Сдоба обыкновенная	Ватрушка с творогом 60	Пирожок печеный с	Кондитерское изделие (пряник)

50	60	Кисломолочный	капустой 60	50
Кисломолочный	Кисломолочный	напиток	Кисломолочный	Молоко кипяченое
напиток	напиток (снежок)	(ряженка) 200	напиток (йогурт)	200
(варенец) 200	200		200	
		Ужин		
Фрикадельки	Кукуруза отв 60	Рыбные хлебцы	Кнели из	Тефтели рыбные
рыбные 70	Тефтели из	(паровые) 70	говядины 70	70
Капуста тушеная	говядины	Картофель,	Капуста тушеная	Соус молочный 30
130	паровые 70	тушеный с луком	130	Картофель
Чай черный	Соус томатный 30	150	Чай черный	отварной 130
байховый с	Макаронные изд.	Кисель плодово-	байховый с	Чай черный
сахаром 180	отв. 135	ягодный 200	сахаром	байховый с
Фрукт (яблоко)	Чай черный	Фрукт	180	лимоном и
100	байховый с	(груша)100	Хлеб пшеничный	сахаром 180
Хлеб пшеничный	лимоном и	Хлеб пшеничный	40	Хлеб с
30	сахаром 180	20	Хлеб ржано-	витаминами и
Хлеб ржано-	Хлеб пш 20	Хлеб ржано-	пшеничный 30	железом30
пшеничный 20	Хлеб рж-пш. 30	пшеничный 20		Хлеб рж-пшен.20

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 "Геркулеса" жидкая 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржано- пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржанопшеничный 10	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржанопшеничный 10	Каша "Дружба" 200 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Какао с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом10 Хлеб ржанопшеничный 10		
	пшени півні то	Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно- грушевый восст. с мякотью200	Фрукт (мандарины) 115	Сок яблочный неосв.200	Фрукт (Апельсин) 110		
		Обед				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржанопшеничный 20	Огурцы свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржанопшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржанопшеничный 20	Помидоры свежие 60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржанопшеничный 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофель отварной в молоке130 Компот из смородины180 Хлеб с витаминами и железом30 Хлеб ржанопшеничный 20		
Полдник						
Кондитерское изделие(печенье)	Булочка молочная 65	Пирожок печеный с морковью 60	Булочка ванильная 60	Кондитерское изделие (пряник)		

50	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	50
Кисломолочный	напиток (снежок)	напиток (ряженка)	напиток (йогурт)	Молоко
напиток	200	200	200	кипяченое 200
(варенец) 200				
		Ужин		
Кукуруза	Фрикадельки из	Сельдь с луком 50	Рыба, тушенная	Тефтели из
отварная 60	говядины	Гуляш70	в томате с	говядины
Макаронник с	паровые 70	Картофель	овощами 70	паровые 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	50	Хлеб пшеничный	Хлеб с
пшеничный 10	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-	20	витаминами и
	20	пшеничный 20	Хлеб ржано-	железом20
	Хлеб рж-пш.30		пшеничный 20	Хлеб рж-пш. 20