

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ № 216

Перминова Т.Н. Перминова

ПЕРМИНОВА
ТАТЬЯНА
НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой
подписью: ПЕРМИНОВА
ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА
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
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное 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 яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
Второй завтрак				
Сок яблочный осветленный 140	Фрукт (Апельсин) 100	Сок яблоко-виноград 130	Фрукт (мандарины) 110	Фрукт (Груша) 120
Обед				
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 яблоко-груша 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Помидоры свежие 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 10	Маринад овощной со свеклой 40 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 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 ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Ватрушка с творогом 50 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие (пряник) 30 Молоко кипяченое 180

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

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 "Геркулеса" жидкая 130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 150 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Каша "Дружба" 150 Сыр твердый 10 Чай с молоком 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Омлет с зеленым горошком 150 Какао с молоком 170 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 100	Сок яблоко-груша с мякотью 140	Фрукт (мандарины) 100	Сок яблоко-виноград 140	Фрукт (Апельсин) 100
Обед				
Икра свекольная 40 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей 120 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	Огурцы свежие 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 40 Суп картофельный с макаронными изделиями 155 Суфле из кур 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Помидоры свежие 40 Рассольник ленинградский 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Каша гречневая рассыпчатая 110 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 40 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофель отварной в молоке 110 Компот из смородины 150 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье) 25 Кисломолочный	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок)	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка)	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт)	Кондитерское изделие (пряник) 30 Молоко кипяченое

напиток (варенец) 180	180	180	180	180
Ужин				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово- ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 150 Фрукт (Апельсин) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Сельдь с луком 40 Гуляш 60 Картофель отварной 110 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Суфле из картофеля 120 Кисель плодово- ягодный 150 Фрукт (Груша) 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 15 Хлеб ржано- 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 ржано- пшеничный 20	Запеканка из творога 200 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Омлет с зеленым горошком 200 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Сыр твердый 15 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200 Повидло яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом 10 Хлеб ржано- пшеничный 10
Второй завтрак				
Сок яблочно- персиковый 200	Фрукт (Апельсин) 110	Сок из яблок и груш неосв. 200	Фрукт (мандарины) 110	Сок яблочный 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 ржано- пшеничный 10	Маринад овощной с томатом 50 Суп из овощей 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Рис припущенный 130 Напиток витаминовый 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано- пшеничный 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 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 30 Хлеб ржано- пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус томатный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминовый 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано- пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье)	Сдоба обыкновенная	Ватрушка с творогом 60	Пирожок печеный с	Кондитерское изделие (пряник)

50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Кисломолочный напиток (ряженка) 200	капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отв 60 Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изд. отв. 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пш 20 Хлеб рж-пш. 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушеный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из говядины 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус молочный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб с витаминами и железом 30 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 ржано-пшеничный 10	Омлет натуральный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 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 железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200	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 ржано-пшеничный 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 ржано-пшеничный 10	Горошек зеленый консервированный отварной 60 Суп картофельный с макаронными изд. 190 Суфле из кур 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Помидоры свежие 60 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофель отварной в молоке 130 Компот из смородины 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
Кондитерское изделие (печенье)	Булочка молочная 65	Пирожок печеный с морковью 60	Булочка ванильная 60	Кондитерское изделие (пряник)

50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Кисломолочный напиток (снежок) 200	Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Кисломолочный напиток (йогурт) 200	50 Молоко кипяченое 200
Ужин				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки из говядины паровые 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Фрукт (Апельсин) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж-пш.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, тушенная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (Груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб рж-пш. 20