

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 127

С.Л. Акобирова

«01» сентября 2022 г.



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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 130 Яйца вареные 40 Сыр твердый 5 Кофейный напиток с молоком 150 Хлеб ржано-пшеничный 10	Запеканка из творога 135 Соус молочный к первым блюдам 20 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	Сырники с морковью 150 Молоко цельное сгущенное с сахаром 10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочный осветленный 140	Фрукт (Апельсин) 100	Сок яблоко-виноград 130	Фрукт (мандарины) 110	Фрукт (Груша) 120
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 30 Суп картофельный с бобовыми 165 Гуляш 60 Капуста тушеная 110 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной с томатом 30 Суп из овощей 165 Печень говяжья по-строгановски 60 Картофель отварной 110 Сок яблоко-груша 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 10	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 ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 30 Рассольник домашний 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 110 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 15 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 пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Сдоба обыкновенная 45 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с капустой 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Кондитерское изделие(пряник) 30 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Ватрушка с морковью 50 Молоко витаминное 180
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 60 Картофельное пюре 110 Чай черный байховый (без	Тефтели из говядины паровые 60 Соус томатный 15 Макаронные изделия отварные с	Рыбные хлебцы(паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 120	Кнели из говядины 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без	Тефтели рыбные 60 Соус молочный 20 Картофель отварной в молоке 120

сахара) 150 Фрукт (яблоко) 95 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20	овощами 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20	Кисель плодово- ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20	сахара) 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 20	Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20
--	--	---	--	---

### Примерное циклическое 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 130 Сыр твердый 20 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога с морковью 130 Соус молочный к первым блюдам 20 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 15 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 пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт (яблоко) 100	Сок яблоко-груша с мякотью 140	Фрукт (мандарины) 100	Сок яблоко-виноград 140	Фрукт (Апельсин) 100
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 30 Щи из свежей капусты с картофелем 165 Котлеты, биточки, шницели 60 Рагу из овощей с кабачками 110 Отвар шиповника 150 Хлеб пшеничный 30 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 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Сельдь с луком 40 Суп картофельный с клецками 180 Птица отварная 55 Рис, припущенный с томатом 110 Сок яблочный осветл. 150 Хлеб пшеничный 20 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 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 30 Суп крестьянский с крупой 165 Котлеты или биточки рыбные 60 Картофельное пюре 110 Компот из смородины 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 30 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Кондитерское изделие(пряник) 30 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Булочка ванильная 45 Молоко витаминное 180
<b>Ужин</b>				
Кукуруза	Фрикадельки из	Гуляш 60	Рыба, тушенная в	Тефтели из

отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово- ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 10	говядины паровые 60 Капуста тушеная 110 Чай черный байховый (без сахара) 150 Фрукт (Апельсин) 95 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано- пшеничный 20	Суфле из картофеля 120 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 20	томате с овощами 60 Картофель отварной 120 Кисель плодово- ягодный 150 Фрукт (Груша) 95 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 10	говядины паровые 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 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
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 200 Сыр твердый 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржано- пшеничный 20	Запеканка из творога 180 Соус молочный к первым блюдам 30 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	Сырники из творога 180 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочно- персиковый 200	Фрукт (Апельсин) 110	Сок из яблок и груш неосв.200	Фрукт (мандарины) 110	Сок яблочный неосв.200
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Гуляш из говядины 80 Капуста тушеная 130 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 50 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 50 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 145 Напиток витаминовый 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 50	Сдоба обыкновенная 60	Пирожок печеный с капустой 60	Кондитерское изделие(пряник) 50	Ватрушка с морковью 60 Молоко

Кисломолочный напиток (варенец) 200	Кисломолочный напиток (снежок) 200	Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Кисломолочный напиток (йогурт) 200	витаминное 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Картофельное пюре 150 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Макаронные изделия отварные с овощами 135 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30	Рыбные хлебцы (паровые) 70 Картофель, тушенный 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 (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30	Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофель отварной 130 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20

**Примерное циклическое 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 Сыр твердый 15 Чай с молоком 180 Хлеб ржано-пшеничный 20	Запеканка из творога с морковью 180 Соус молочный к первым блюдам 30 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 пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200	Фрукт (мандарины) 110	Сок яблочный неосв. 200	Фрукт (Апельсин) 110
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 50 Щи из свежей капусты с картофелем 200 Котлеты, биточки, шницели 70 Рагу из овощей с кабачками 150 Отвар шиповника 180 Хлеб пшеничный 35	Огурцы свежие 50 Борщ с капустой и картофелем 200 Тефтели рыбные 70 Соус томатный 30 Картофельное пюре 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30	Сельдь с луком 50 Суп картофельный с макаронными изд. 200 Птица отварная 70 Рис, припущенный с томатом 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный	Помидоры свежие 50 Рассольник ленинградский 200 Печень говяжья по-строгановски 80 Каша гречневая рассыпчатая 145 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 30	Икра морковная 50 Суп крестьянский с крупой 200 Котлеты или биточки рыбные 70 Картофельное пюре 130 Компот из смородины 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-

Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 10	20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие(печенье) 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Пирожок печеный с морковью 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Кондитерское изделие(пряник) 50 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Булочка ванильная 60 Молоко витаминное 200
<b>Ужин</b>				
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 ржано-пшеничный 30	Голубцы ленивые 70 Соус сметанный 50 Суфле из картофеля 150 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржано-пшеничный 20	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофель отварной 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (Груша) 100 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20