

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
Завтрак				
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
Второй завтрак				
Сок яблочный осветленный 140	Фрукт (Апельсин) 100	Сок яблоко-виноград 130	Фрукт (мандарины) 110	Фрукт (Груша) 120
Обед				
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
Полдник				
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
Ужин				
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
Завтрак				
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
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 100	Сок яблоко-груша с мякотью 140	Фрукт (мандарины) 100	Сок яблоко-виноград 140	Фрукт (Апельсин) 100
Обед				
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
Полдник				
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
Ужин				
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 циклическое 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 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
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 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 витаминный 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 витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
Полдник				
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
Ужин				
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
Завтрак				
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
Второй завтрак				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200	Фрукт (мандарины) 110	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 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
Полдник				
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
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 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