


Утверждаю: 
Заведующий МБДОУ «ДС№23»
Шевадрова Е. В.

**Примерное цикличное 10 дневное
меню для воспитанников дошкольных
образовательных учреждений с
возрастными категориями:
с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет
с 11-12 часовым пребыванием**

Меню разработано: медсестра МБДОУ «ДС№23» Кузнецова О. Н.

Примерное цикличное меню для воспитанников

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|--|---|--|--|--|
| Завтрак | | | | |
| Каша пшеничная на сгущённом молоке 150/200 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен.30/40, Яйцо 0,5/0,5 | Каша кукурузная, молочная 150/200 Кофейный напиток с/с 150/200 Хлеб пшен. 30/40 Сыр 11/16 | Каша манная, молочная 150/200 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен. 30/40 Сыр 11/16 | Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Кофейный напиток с молоком, с/с 150/200 Хлеб пшен. 30/40 Сыр 11/16 | Каша пшеничная, молочная 150/200 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен. 30/40 Сыр 11/16 |
| Второй завтрак | | | | |
| в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 |
| Обед | | | | |
| Суп гороховый 150/250 Макароны с маслом 100/120 Котлета мясная 70/80 Соус томатный 30/40 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Суп с макаронами 150/250 Картофельное пюре 100/120 Зразы рыбные с яйцом 100/120 Соус томатный 30/40 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Свекольник с яйцом со сметаной 150/250 Жаркое по-домашнему 120/150 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Суп «Харчо» 150/250 Капуста тушеная с мясом 120/150 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Борщ со сметаной 150/250 Картофельное пюре 100/120 Бефстроганов из печени 70/80 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 |
| Полдник | | | | |
| Кондитерское изделие(печенье) 25/45 Чай черный байховый с/с 180/200 | Булочка домашняя с повидлом 40/50 Молоко 150/160 | Сочни с творогом 50/80 Чай б/с 180/200 | Пирог с повидлом, со штрейзелем 40/50 Чай с молоком, б/с 180/200 | Кондитерское изделие(вафли) 30/50 Чай с молоком, б/с 180/200 |
| Ужин | | | | |
| Печеночное суфле 120/150 Соус красный 30/50 Маринад свекольный 50/60 Какао с молоком с/с 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 | Сырники со сгущ.молоком 120/150 Какао с молокомс/с 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 180/190 | Омлет 80/100 Какао с молокомс/с 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 180/190 | Запеканка творожная со сгущ.молоком 120/150 Какао с молокомс/с 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 Яблоко 180/190 | Рыба в омлете 120/150 Соус томатный 30/40 Икра морковная 30/50 Кисель 180/200 Хлеб пшеничный 30/40 |

Примерное цикличное меню для воспитанников

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|---|---|--|--|
| Завтрак | | | | |
| Каша рисовая на сгущённом молоке 150/200 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен.30/40, | Каша геркулесовая, молочная 150/200 Кофейный напиток с/с 150/200 Хлеб пшен.15/20, | Каша гречневая, молочная 150/200 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен.30/40, | Каша «Дружба», молочная 150/200 Кофейный напиток с молоком, с/с 150/200 Хлеб пшен.30/40, | Пудинг творожно-манный со сгущ.молоком 120/150 Кофейный напиток на сгущённом молоке 150/200 Хлеб пшен.30/40 |
| Второй завтрак | | | | |
| в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 | в 10-30: Сок 100/100 |
| Обед | | | | |
| Суп «крестьянский» с пшеном 150/250 Макароны 100/120 Суфле из кур 50/60 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Суп рыбный с консервами 150/250 Маринад свекольный 50/60 Голубцы «ленивые» 120/150 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Щи со сметаной 150/250 Рис 100/120 Рыба по-домашнему 70/80 Кисель 180/200 Хлеб ржаной 40/50 | Суп с клецками 150/250, Капуста тушеная с мясом 120/150 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 | Рассольник со сметаной 150/250 Картофельное пюре 100/120 Бефстроганов из мяса 60/70 Компот с/ф 150/200 Хлеб ржаной 40/50 |
| Полдник | | | | |
| Кондитерское изделие(печенье) 30/50 Чай с молоком б/с 180/200 | Гренки сладкие 30/40с молоком 150/160 | «Королевская» ватрушка 80/90 Чай с молоком б/с 180/200 | Булочка с повидлом 40/50 Чай с молоком б/с 180/200 | Пряник домашний 40/50 Молоко 150/160 |
| Ужин | | | | |
| Омлет с морковью 100/120 Какао с молоком с/с 180/200 Хлеб пшен.30/40 Яблоко 180/190 | «Ленивые» вареники 100/120 Какао с молоком с/с 180/200 Хлеб пшен.15/20 Яблоко 180/190 | Картофель по-домашнему 120/150 Какао с молоком с/с 180/200 Хлеб пшен.30/40 | Запеканка печеночная 120/150 Соус томатный 30/40 Маринад морковный 50/60 Какао с молоком с/с 180/200 Хлеб пшен.30/40 | Овощное рагу с мясом 120/150 Кисель 180/200 Хлеб пшен 30/40 Яблоко 180/190 |