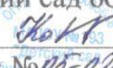


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ №193  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
 О.Н. Корякова  
Приказ № 05-02 от «09» 01 2024



**Примерное циклическое 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 МБУ «Комбинат питания»

## Примерное циклическое 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 200 Соус молочный сладкий 50 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 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 200	Фрукт 110	Сок	Фрукт 110	Сок 200
<b>Обед</b>				
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 витаминный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 10	Икра морковная 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 60 Свекольник 200 Голубцы ленивые 70 Соус молочный 30 Каша гречневая рассыпчатая 130 Напиток витаминный 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Сдоба обыкновенная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Пирожок печеный с капустой 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отв 60 Тефтели 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, тушенный с луком 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты, биточки, шницели 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 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 рж-пшен. 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 200 Соус молочный сладкий 50 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 110	Сок 200	Фрукт 115	Сок 200	Фрукт 110
<b>Обед</b>				
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	Маринад овощной с томатом 50 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	Маринад овощной со свеклой 50 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 свежих плодов 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 50 Кисломолочный напиток (варенец) 200	Булочка молочная 65 Кисломолочный напиток (снежок) 200	Пирожок печеный с морковью 60 Кисломолочный напиток (ряженка) 200	Булочка ванильная 60 Кисломолочный напиток (йогурт) 200	Кондитерское изделие 50 Молоко кипяченое 200
<b>Ужин</b>				
Кукуруза отварная 60 Макаронник с субпродуктами 220 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки в соусе 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Фрукт 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 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб рж.-пш. 20

## Примерное циклическое 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 150 Соус молочный сладкий 30 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 10 Кофейный напиток с молоком 170 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Второй завтрак</b>				
Сок 140	Фрукт 100	Сок 130	Фрукт 110	Фрукт 120
<b>Обед</b>				
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 150 Хлеб пшеничный 25 Хлеб ржано-пшеничный 15	Икра морковная 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 молочный 20 Каша гречневая рассыпчатая 110 Сок 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 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 30 Молоко кипяченое 180
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый с сахаром 150 Фрукт 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Кукуруза отварная 40 Тефтели 60 Соус томатный 15 Макаронные изд. отварные с овощами 110 Чай черный байховый с лимоном и сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10	Рыбные хлебцы (паровые) 60 Картофель, тушенный с луком 120 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Котлеты, биточки, шницели 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 пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10

## 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 150 Соус молочный сладкий 30 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 пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт 100	Сок 140	Фрукт 100	Сок 140	Фрукт 100
<b>Обед</b>				
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	Маринад овощной с томатом 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 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Маринад овощной со свеклой 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 свежих плодов 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие 25 Кисломолочный напиток (варенец) 180	Булочка молочная 60 Кисломолочный напиток (снежок) 180	Пирожок печеный с морковью 45 Кисломолочный напиток (ряженка) 180	Булочка ванильная 45 Кисломолочный напиток (йогурт) 180	Кондитерское изделие 30 Молоко кипяченое 180
<b>Ужин</b>				
Кукуруза отварная 40 Макаронник с субпродуктами 170 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 10	Фрикадельки в соусе 60 Капуста тушеная 120 Чай черный байховый (без сахара) 150 Фрукт 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 95 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10	Тефтели 60 Соус томатный 15 Запеканка капустная 110 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржано-пшеничный 20