

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №53  
\_\_\_\_\_ Е.Р.Касмынина

**Примерное цикличное меню МБДОУ №53**  
**«Детский сад комбинированного вида»**  
**для воспитанников с 3 до 7 лет**

| 1 день  | 2 день  | 3 день   | 4 день   | 5 день  |
|---|---|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>  |   |  |  |   |
| Каша манная молочная жидкая 200<br>Сыр твердый 15<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб ржано-пшеничный 20  | Запеканка из творога 200<br>Молоко цельное сгущенное с сахаром 15<br>Молоко кипяченое 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10   | Омлет с зеленым горошком 200<br>Чай с молоком 180<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Суп молочный с макаронными изделиями 200<br>Сыр твердый 15<br>Какао с молоком 200<br>Хлеб пшеничный 10<br>Хлеб ржано-пшеничный 10  | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая 200<br>Повидло яблочное 10<br>Кофейный напиток с молоком 200<br>Хлеб с витаминами и железом 10<br>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<br>Суп картофельный с бобовыми 200<br>Гуляш 70<br>Картофельное пюре 150<br>Компот из смеси сухофруктов 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Маринад овощной с томатом 50<br>Суп из овощей 200<br>Печень говяжья по-строгановски 80<br>Рис припущенный 130<br>Напиток витаминный 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Помидоры свежие 60<br>Борщ с капустой и картофелем 200<br>Курица в соусе с томатом 70<br>Каша пшенная рассыпчатая 130<br>Отвар шиповника 180<br>Хлеб пшеничный 40<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 | Маринад овощной со свеклой 50<br>Рассольник домашний 200<br>Рыба, тушенная в томате с овощами 70<br>Картофельное пюре 150<br>Компот из изюма 180<br>Хлеб пшеничный 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 10 | Горошек зеленый консервированный отварной 60<br>Свекольник 200<br>Голубцы ленивые 70<br>Соус молочный 30<br>Каша гречневая рассыпчатая 130<br>Напиток витаминный 180<br>Хлеб с витаминами и железом 30<br>Хлеб ржано-пшеничный 20 |
| <b>Полдник</b>  |   |  |  |   |
| Кондитерское изделие(печенье) 50<br>Кисломолочный напиток (варенец) 200   | Сдоба обыкновенная 60<br>Кисломолочный напиток (снежок) 200   | Ватрушка с творогом 60<br>Кисломолочный напиток (ряженка) 200  | Пирожок печеный с капустой 60<br>Кисломолочный напиток (йогурт) 200  | Кондитерское изделие (пряник) 50<br>Молоко кипяченое 200  |
| <b>Ужин</b>   |   |  |  |   |
| Фрикадельки   | Кукуруза отв60  | Рыбные   | Кнели из   | Тефтели рыбные  |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| рыбные 70<br>Капуста тушеная<br>130<br>Чай черный<br>байховый с<br>сахаром 180<br>Фрукт (яблоко)<br>100<br>Хлеб пшеничный<br>30<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Тефтели из<br>говядины<br>паровые 70<br>Соус томатный 30<br>Макаронные изд.<br>отв. 135<br>Чай черный<br>байховый с<br>лимоном и<br>сахаром 180<br>Хлеб пш 20<br>Хлеб рж-пш. 30 | хлебцы(паровые)<br>70<br>Картофель,<br>тушеный с луком<br>150<br>Кисель плодово-<br>ягодный 200<br>Фрукт<br>(груша)100<br>Хлеб пшеничный<br>20<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | говядины 70<br>Капуста тушеная<br>130<br>Чай черный<br>байховый с<br>сахаром<br>180<br>Хлеб пшеничный<br>40<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 30 | 70<br>Соус томатный 30<br>Картофель<br>отварной 130<br>Чай черный<br>байховый с<br>лимоном и<br>сахаром 180<br>Хлеб с<br>витаминами и<br>железом 30<br>Хлеб рж-пшен. 20 |
|--|---|---|--|---|

**Примерное циклическое меню МБДОУ №53**  
**«Детский сад комбинированного вида»**  
**для воспитанников с 3 до 7 лет**

| <b>6 день</b>  | <b>7 день</b>   | <b>8 день</b>   | <b>9 день</b>   | <b>10 день</b>   |
|--|---|---|---|--|
| <b>Завтрак</b>   |   |   |   |  |
| Каша овсяная из<br>"Геркулеса"<br>жидкая 200<br>Сыр твердый 15<br>Чай с молоком<br>180<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20  | Запеканка из<br>творога 200<br>Молоко цельное<br>сгущенное с<br>сахаром 15<br>Молоко<br>кипяченое 200<br>Хлеб<br>пшеничный 10<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10  | Омлет<br>натуральный 200<br>Кофейный<br>напиток с<br>молоком 200<br>Хлеб пшеничный<br>10<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10   | Каша "Дружба"<br>200<br>Сыр твердый 15<br>Чай с молоком<br>180<br>Хлеб<br>пшеничный 10<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10   | Омлет с зеленым<br>горошком<br>200<br>Какао с молоком<br>200<br>Хлеб с<br>витаминами и<br>железом 10<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10  |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |   |   |  |
| Фрукт (яблоко)<br>110  | Сок яблочно-<br>грушевый восст.<br>с мякотью 200  | Фрукт<br>(мандарины) 115  | Сок яблочный<br>неосв. 200  | Фрукт (Апельсин)<br>110  |
| <b>Обед</b>  |   |   |   |  |
| Икра свекольная<br>50<br>Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем 200<br>Котлеты,<br>биточки,<br>шницели 70<br>Рагу из овощей<br>150<br>Отвар<br>шиповника 180<br>Хлеб пшеничный<br>35<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Огурцы свежие<br>60<br>Борщ с капустой<br>и картофелем<br>200<br>Тефтели рыбные<br>70<br>Соус томатный<br>30<br>Картофельное<br>пюре 150<br>Компот из изюма<br>180<br>Хлеб<br>пшеничный 30<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10 | Горошек зеленый<br>консервированный<br>отварной 60<br>Суп картофельный<br>с макаронными<br>изд. 190<br>Суфле из кур 70<br>Рис,<br>припущенный с<br>томатом 130<br>Напиток<br>витаминовый 180<br>Хлеб пшеничный<br>20<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Помидоры<br>свежие 60<br>Рассольник<br>ленинградский<br>200<br>Печень говяжья<br>по-строгановски<br>80<br>Каша гречневая<br>рассыпчатая 130<br>Компот из<br>кураги 200<br>Хлеб<br>пшеничный 50<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Икра морковная<br>50<br>Суп крестьянский<br>с крупой<br>200<br>Котлеты или<br>биточки рыбные<br>70<br>Картофель<br>отварной в<br>молоке 130<br>Компот из<br>смородины 180<br>Хлеб с<br>витаминами и<br>железом 30<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 |
| <b>Полдник</b>   |   |   |   |  |
| Кондитерское<br>изделие(печенье)<br>50<br>Кисломолочный  | Булочка<br>молочная 65<br>Кисломолочный<br>напиток  | Пирожок печеный<br>с морковью 60<br>Кисломолочный<br>напиток (ряженка)  | Булочка<br>ванильная 60<br>Кисломолочный<br>напиток (йогурт)  | Кондитерское<br>изделие(пряник)<br>50<br>Молоко  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| напиток<br>(варенец) 200   | (снежок) 200   | 200  | 200  | кипяченое 200  |
| <b>Ужин</b>  |  |  |  |  |
| Кукуруза<br>отварная 60<br>Макаронник с<br>субпродуктами<br>220<br>Кисель плодово-<br>ягодный 200<br>Хлеб пшеничный<br>30<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 10 | Фрикадельки из<br>говядины<br>паровые 70<br>Капуста тушеная<br>130<br>Чай черный<br>байховый (без<br>сахара) 180<br>Фрукт<br>(Апельсин) 100<br>Хлеб<br>пшеничный 20<br>Хлеб рж-пш.30 | Сельдь с луком 50<br>Гуляш70<br>Картофель<br>отварной 150<br>Чай черный<br>байховый с<br>лимоном и<br>сахаром 180<br>Хлеб пшеничный<br>50<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Рыба, тушенная<br>в томате с<br>овощами 70<br>Суфле из<br>картофеля 150<br>Кисель плодово-<br>ягодный 200<br>Фрукт (Груша)<br>100<br>Хлеб<br>пшеничный 20<br>Хлеб ржано-<br>пшеничный 20 | Тефтели из<br>говядины паровые<br>70<br>Соус томатный 30<br>Запеканка<br>капустная130<br>Чай черный<br>байховый (без<br>сахара) 180<br>Хлеб с<br>витаминами и<br>железом20<br>Хлеб рж-пш. 20 |