

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ № 22  
\_\_\_\_\_ Е.В.Шитикова

Примерное цикличное 10-ти дневное меню  
с возрастной категорией 3-7 лет  
(всесезонное)

<b>День № 1</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	
	Сыр (порциями)	15	
	Кофейный напиток с молоком	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	
	Икра свекольная	50	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	
	Гуляш из говядины	70	
	Картофельное пюре	150	
	Компот из смеси сухофруктов	180	
	Хлеб пшеничный (порционнo)	40	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	10	
	<b>Полдник</b>	Печенье	50
		Варенец	200
	<b>Ужин</b>	Фрикадельки рыбные	70
		Капуста тушенная	130
Чай черный байховый с сахаром		180	
Фрукты свежие (яблоко)		100	
Хлеб пшеничный (порционнo)		30	
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)		20	

<b>День № 2</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	
	Молоко стужённое	15	
	Молоко кипяченое	200	
	Хлеб пшеничный (порционнo)	10	
<b>2-й завтрак</b>	Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	10	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	
<b>Обед</b>	Маринад овощной с томатом	50	
	Суп из овощей	200	
	Печень говяжья по-строгановски	80	
	Рис припущенный	130	
	Напиток витаминный	180	
	Хлеб пшеничный (порционнo)	40	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	10	
	<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	60
		Снежок	200
	<b>Ужин</b>	Кукуруза отварная	60
Тефтели из говядины паровые		70	
Соус томатный		20	
Макаронные изделия отварные		135	
Чай черный байховый с сахаром		180	
Хлеб пшеничный (порционнo)		20	
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)		30	

<b>День № 3</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	200	
	Чай с молоком	180	
	Хлеб пшеничный (порционно)	10	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (порциями)	60	
	Борщ с капустой и картофелем	200	
	Курица в соусе с томатом	70	
	Каша пшенная рассыпчатая	130	
	Отвар шиповника	180	
	Хлеб пшеничный (порционно)	40	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	
	<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60
		Ряженка	200
	<b>Ужин</b>	Рыбные хлебцы (паровые)	70
Картофель, тушеный с луком		150	
Кисель плодово-ягодный		200	
Фрукты свежие (яблоко)		100	
Хлеб пшеничный (порционно)		20	
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	

<b>День № 4</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	Яйца вареные	40
	Сыр (порциями)	15
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный (порционно)	10
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (мандарины)	110
<b>Обед</b>	Маринад овощной со свеклой	50
	Рассольник домашний	200
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70
	Картофельное пюре	150
	Компот из изюма	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	30
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
	<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой
	Йогурт	200
<b>Ужин</b>	Кнели из говядины	70
	Капуста тушеная	130
	Чай черный байховый с сахаром	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	40
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30

<b>День № 5</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200
	Повидло	10
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб с витаминами и железом (порционно)	10
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	
	Сок фруктовый	200
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	60
	Свекольник	200
	Голубцы ленивые	70
	Соус томатный	30
	Каша гречневая рассыпчатая	130
	Сок фруктовый	
	Напиток витаминный	180
	Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
	<b>Полдник</b>	Пряник
Молоко кипяченое		200
<b>Ужин</b>		Тефтели рыбные
	Соус томатный	30
	Картофель отварной в молоке	
	Картофель отварной	130
	Чай с лимоном	
Чай черный байховый с сахаром	180	
Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30	
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	

<b>День № 6</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200
	Сыр (порциями)	15
	Чай с молоком	180
<b>2-й завтрак</b>	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
	Фрукты свежие (яблоко)	110
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50
	Щи из капусты с картофелем	200
	Котлеты, биточки, шницель	70
	Рагу из овощей	150
	Отвар шиповника	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	30
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
	<b>Полдник</b>	Печенье
Варенец		200
<b>Ужин</b>	Кукуруза отварная	60
	Макаронник с субпродуктами	220
	Кисель плодово-ягодный	200
	Хлеб пшеничный (порционно)	30
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10

<b>День № 7</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	
	Молоко сгущенное	15	
	Молоко кипяченое	200	
	Хлеб пшеничный (порционно)	10	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (порциями)	60	
	Борщ с капустой и картофелем	200	
	Тефтели рыбные	70	
	Соус томатный	30	
	Картофельное пюре	150	
	Компот из изюма	180	
	Хлеб пшеничный (порционно)	30	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	
	<b>Полдник</b>	Булочка молочная	65
		Снежок	200
<b>Ужин</b>	Фрикадельки из говядины	70	
	Капуста тушеная	130	
	Чай черный байховый с сахаром	180	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	
	Хлеб пшеничный (порционно)	20	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30	

<b>День № 8</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный (порционно)	10
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (мандарины)	115
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	190
	Суфле из кур	70
	Рис, припущенный с томатом	130
	Напиток витаминный	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	20
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с морковью	60
<b>Ужин</b>	Ряженка	200
	Сельдь с луком	50
	Гуляш из говядины	70
	Картофель отварной	150
	Чай черный байховый с сахаром	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	50
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20

<b>День № 9</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	200	
	Сыр (порциями)	15	
	Чай с молоком	180	
	Хлеб пшеничный (порционно)	10	
<b>2-й завтрак</b>	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10	
	Сок фруктовый	200	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (порциями)	60	
	Рассольник ленинградский	200	
	Печень говяжья по – строгановски	80	
	Каша гречневая	130	
	Компот из кураги	200	
	Хлеб пшеничный (порционно)	50	
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	
	<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	60
		Йогурт	200
	<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	70
Суфле из картофеля		150	
Кисель плодово-ягодный		200	
Фрукты свежие (яблоко)		100	
Хлеб пшеничный (порционно)		20	
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)		20	

<b>День № 10</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>Завтрак</b>	Омлет с зеленым горошком	200
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный (порционно)	10
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	10
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (апельсин)	110
<b>Обед</b>	Икра морковная	50
	Суп крестьянский с крупой	200
	Котлеты или биточки рыбные	70
	Картофель отварной в молоке	130
	Компот из смородины	180
	Хлеб с витаминами и железом (порционно)	30
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20
	<b>Полдник</b>	Пряник
Молоко кипяченое		200
<b>Ужин</b>	Тефтели из говядины паровые	70
	Соус томатный	30
	Запеканка капустная	130
	Чай черный байховый с сахаром	180
	Хлеб пшеничный (порционно)	20
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20