

Цикличное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 30/10/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10			ЧАЙ С САХАРОМ НА МОЛОКЕ 200/8		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	
II Завтрак									
КЕФИР 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 125	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 125	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ 200/24/10	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 200/22/20	ГУЛЯШ 50/50	СУФЛЕ ИЗ КУР 80	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 60/30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/Б 200	РЫБА. ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 180
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
					СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ 150			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	
Полдник									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 110/25	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ 80	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 80	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 50	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 80	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 100	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 105
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 200/8	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
			БАТОН 20					БАТОН 20	