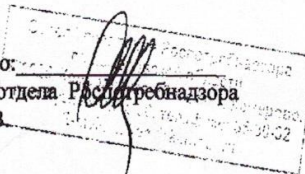


Утверждаю:
Директор МУ «Комбинат питания»
Карих В.В.



Согласовано:
Начальник отдела Роспотребнадзора
Иванов С.В.



Примерное циклическое 10-ти меню для детских дошкольных учреждений

(на 10 дней)

Врач-диетолог Жданова Е.А.

Вх. № 199 25 АПР 2011

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Макароны, запеченные с сыром 150	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 153	Суп молочный с макаронными изделиями 150	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 153	Каша манная молочная жидкая с маслом 153
Масло сливочное 3	Сыр твердый 5	Масло сливочное 3	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 170
Кофейный напиток на сгущенном молоке 180	Молоко кипяченое 180	Яйцо вареное 20	Сыр твердый 5	Масло сливочное 3
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 10	Чай с молоком 180	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный с железом 25
		Хлеб пшеничный 35		
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Сок 200	Апельсин 130	Сок 200	Груша 130	Кисломолочный напиток 150
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Икра морковная 30	Огурцы свежие 30	Икра свекольная 30	Помидоры свежие 30	Маринад овощной с томатом 30
Суп картофельный с мясными фрикадельками 165	Суп из овощей с мясом, со сметаной 165	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 165	Свекольник с мясом, со сметаной 165	Суп из овощей с мясом, со сметаной 165
Гуляш из говядины 50/20	Рыба, тушеная в томате с овощами 60	Суфле из кур 60	Котлета из говядины 50	Жаркое по-домашнему 150
Каша гречневая рассыпчатая 100	Картофельное пюре 100	Рагу из овощей с кабачками 100	Капуста тушеная 100	Кисель плодово-ягодный 150
Компот из кураги 150	Кисель плодово-ягодный 150	Компот из плодов шиповника 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Хлеб пшеничный с железом 25
Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК		ПОЛДНИК
Кисломолочный	Кисломолочный напиток 150			Сок 200

<p>напиток 150 Шанежка с картофелем 50</p>	<p>Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 50</p>	<p>Кисломолочный напиток 150 Ватрушка с творогом 50</p>	<p>ПОЛДНИК Кисломолочный напиток 150 Оладьи 50</p>	<p>Печенье 20</p>
<p>УЖИН Пудинг овощной с молочным соусом 150/20 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 Груша 100</p>	<p>УЖИН Морковь, тушенная с яблоками 80 Вареники ленивые 100 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>УЖИН Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 190 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20 Яблоко 100</p>	<p>УЖИН Морковь, тушенная с курагой 60 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 100/30 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>УЖИН Фрикадельки рыбные 50 Запеканка овощная 200 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Каша молочная кукурузная жидкая с маслом153	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком150/20	Омлет с зеленым горошком 150	Каша «Дружба» с маслом 153	Крупеник из гречневой крупы 150
Сыр твердый 5	Масло сливочное 3	Масло сливочное 3	Сыр твердый 5	Масло сливочное 3
Чай с молоком180	Кофейный напиток с молоком180	Чай с сахаром180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком180
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный с железом 20
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Сок 200	Груша 130	Сок 200	Апельсин 130	Кисломолочный напиток 150
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Икра свекольная 30	Огурцы свежие 30	Сельдь с луком 20/10	Помидоры свежие 30	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 30
Суп картофельный с бобовыми и мясом160	Суп-пюре из разных овощей с мясом 160	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 165	Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 165	Суп картофельный с рыбой 150
Тефтели из говядины в томатном соусе 70	Рис отварной 100	Котлета куриная припущенная 60	Запеканка картофельная с печенью 150	Биточки из говядины 50
Картофельное пюре 100	Компот из апельсинов с яблоками 150	Картофель отварной 100	Компот из плодов шиповника 150	Капуста тушеная 100
Компот из изюма150	Хлеб пшеничный 30	Компот из ягоды 150	Хлеб пшеничный 35	Кисель плодово-ягодный 175
Хлеб пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный с железом 10
Хлеб ржано-пшеничный 30		Хлеб ржано-пшеничный 20		Хлеб ржано-пшеничный 20
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Кисломолочный напиток 150	Кисломолочный напиток 150	Кисломолочный напиток 150	Кисломолочный напиток 150	Молоко витаминное 200
Пряник заварной 50	Пирожок печеный с капустой 50	Запеканка пшенная со свежими плодами 60	Макаронник 60	Булочка «Розовая» 45
		Соус фруктовый из	Соус молочный сладкий 20	

<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Голубцы овощные с молочным соусом 200</p> <p>Молоко кипяченое 180</p> <p>Хлеб пшеничный 10</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 10</p> <p>Яблоко 100</p>	<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Кнели из говядины 60</p> <p>Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150</p> <p>Чай с лимоном 180</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>кураги 20</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Овощи, припущенные в молочном соусе 200</p> <p>Молоко кипяченое 180</p> <p>Хлеб пшеничный 10</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Маринад овощной с томатом 100</p> <p>Рыба, запеченная в омлете 80</p> <p>Чай с молоком 180</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Огурцы свежие 40</p> <p>Картофель, тушеный с луком 150</p> <p>Чай с лимоном 180</p> <p>Хлеб пшеничный с железом 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>
---	--	--	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Макароны, запеченные с сыром 200	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 209	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша пшенная молочная жидкая с маслом 209	Каша манная молочная жидкая с маслом 209
Масло сливочное 3	Молоко кипяченое 200	Масло сливочное 3	Сыр твердый 7	Какао с молоком 200
Кофейный напиток на сгущенном молоке 200	Сыр твердый 7	Сыр твердый 7	Кофейный напиток с молоком 200	Повидло яблочное 5
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 10	Чай с молоком 200	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный с железом 50
		Хлеб пшеничный 40		
2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК	2й ЗАВТРАК	2-й ЗАВТРАК
Сок 200	Апельсин 130	Сок 200	Груша 140	Кисломолочный напиток 200
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Икра морковная 60	Огурцы свежие 60	Икра свекольная 60	Помидоры свежие 60	Маринад овощной с томатом 60
Суп картофельный с мясными фрикадельками 220	Суп из овощей с мясом, со сметаной 200	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 200	Свекольник с мясом, со сметаной 200	Суп из овощей с мясом, со сметаной 200
Гуляш из говядины 55/30	Рыба, тушенная в томате с овощами 70	Суфле из кур 70	Колбасные изделия отварные 69	Жаркое по-домашнему 180
Каша гречневая рассыпчатая 150	Картофельное пюре 120	Рагу из овощей с кабачками 120	Капуста тушеная 120	Кисель плодово-ягодный 180
Компот из кураги 200	Кисель плодово-ягодный 180	Напиток витаминный 150	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб пшеничный с железом 10
Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 10	Хлеб пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 10	Хлеб ржано-пшеничный 20	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК			ПОЛДНИК
Кисломолочный напиток 180	Кисломолочный напиток 180			Сок 200

<p>Пряник заварной 70</p>	<p>Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 70</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p> <p>Ватрушка с творогом 70</p>	<p>ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p> <p>Оладьи с сахаром 77</p>	<p>Печенье 50</p> <p>Яблоко 100</p>
<p>УЖИН</p> <p>Пудинг овощной с молочным соусом 180/40</p> <p>Чай с сахаром 200</p> <p>Хлеб пшеничный 40</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 40</p> <p>Груша 100</p>	<p>УЖИН</p> <p>Морковь, тушенная с яблоками 100</p> <p>Вареники ленивые 135</p> <p>Чай с лимоном 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 10</p>	<p>УЖИН</p> <p>Рыба, запеченная с картофелем, по-русски 200</p> <p>Молоко кипяченое 200</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 40</p> <p>Яблоко 100</p>	<p>УЖИН</p> <p>Морковь, тушенная с курагой 80</p> <p>Запеканка из творога с соусом молочным сладким 135/40</p> <p>Чай с сахаром 200</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>УЖИН</p> <p>Фрикадельки рыбные 60</p> <p>Запеканка овощная 200</p> <p>Чай с лимоном 200</p> <p>Хлеб пшеничный с железом 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p>

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (3-7 лет)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<p align="center">ЗАВТРАК</p> <p>Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 209</p> <p>Сыр твердый 7</p> <p>Чай с молоком 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p align="center">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Сок 200</p> <p align="center">ОБЕД</p> <p>Икра свекольная 60</p> <p>Суп картофельный с бобовыми и мясом 200</p> <p>Тефтели из говядины в томатном соусе 100</p> <p>Картофельное пюре 120</p> <p>Компот из изюма 200</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p align="center">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p> <p>Пряник заварной 70</p>	<p align="center">ЗАВТРАК</p> <p>Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 200/30</p> <p>Кофейный напиток с молоком 200</p> <p>Масло сливочное 3</p> <p>Хлеб пшеничный 10</p> <p align="center">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Груша 140</p> <p align="center">ОБЕД</p> <p>Огурцы свежие 60</p> <p>Суп-пюре из разных овощей с мясом 200</p> <p>Рыба, припущенная в молоке 70</p> <p>Рис отварной 150</p> <p>Кисель плодово-ягодный 180</p> <p>Хлеб пшеничный 40</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p align="center">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p>	<p align="center">ЗАВТРАК</p> <p>Омлет с зеленым горошком 200</p> <p>Масло сливочное 3</p> <p>Чай с сахаром 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p align="center">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Сок 200</p> <p align="center">ОБЕД</p> <p>Сельдь с луком 33/17</p> <p>Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 200</p> <p>Котлета куриная припущенная 70</p> <p>Картофель отварной 120</p> <p>Напиток витаминный 150</p> <p>Хлеб пшеничный 10</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p align="center">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p> <p>Запеканка пшеничная со</p>	<p align="center">ЗАВТРАК</p> <p>Каша «Дружба» с маслом 209</p> <p>Сыр твердый 7</p> <p>Какао с молоком 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p align="center">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Апельсин 130</p> <p align="center">ОБЕД</p> <p>Помидоры свежие 60</p> <p>Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 200</p> <p>Запеканка картофельная с печенью 200</p> <p>Компот из плодов шиповника 180</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p align="center">ПОЛДНИК</p> <p>Кисломолочный напиток 180</p>	<p align="center">ЗАВТРАК</p> <p>Крупеник из гречневой крупы 200</p> <p>Повидло яблочное 5</p> <p>Кофейный напиток с молоком 200</p> <p>Хлеб пшеничный с железом 20</p> <p align="center">2-й ЗАВТРАК</p> <p>Кисломолочный напиток 200</p> <p align="center">ОБЕД</p> <p>Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60</p> <p>Суп картофельный с рыбой 200</p> <p>Биточки из говядины 70</p> <p>Капуста тушеная 120</p> <p>Кисель плодово-ягодный 200</p> <p>Хлеб пшеничный с железом 10</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p align="center">ПОЛДНИК</p> <p>Напиток витаминный 150</p> <p>Булочка «Розовая» 70</p>

<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Голубцы овощные с молочным соусом 220</p> <p>Молоко кипяченое 200</p> <p>Хлеб пшеничный 20</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p>Яблоко 100</p>	<p>Пирожок печеный с капустой 70</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Кнели из говядины 70</p> <p>Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150</p> <p>Чай с лимоном 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p>свежими плодами 80</p> <p>Соус фруктовый из кураги 30</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Овощи, припущенные в молочном соусе 200</p> <p>Молоко кипяченое 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p>Макаронник 100</p> <p>Соус молочный сладкий 30</p> <p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Маринад овощной с томатом 120</p> <p>Рыба, запеченная в омлете 90</p> <p>Чай с молоком 200</p> <p>Хлеб пшеничный 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;">УЖИН</p> <p>Огурцы свежие 60</p> <p>Картофель, тушеный с луком 180</p> <p>Чай с лимоном 200</p> <p>Хлеб пшеничный с железом 30</p> <p>Хлеб ржано-пшеничный 30</p>
---	---	--	--	---