

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 3  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

---



**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующей МБДОУ №3

МБДОУ № 3

«Детский сад

общеразвивающего

вида»

Е.Л. Давзит

приказ № 37 а/д от 11.01.2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**Циклическое десятидневное меню для воспитанников**  
**дошкольных образовательных учреждений**  
**с 3-х до 7-ми лет.**

Кемерово 2021 г.

**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 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 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 яблочное 10 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочно-персиковый 200	Фрукт (Апельсин) 110	Сок из ябл. и груш неосв. 200	Фрукт (мандарины) 110	Сок яблочный неосв. 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	Помидоры свежие 60 Борщ с капустой и картофелем 200 Курица в соусе с томатом 70 Каша пшеничная 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 с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>Полдник</b>				
Кондитерское изделие (печенье) 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 (пряник) 50 Молоко кипяченое 200
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки рыбные 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый с сахаром 180 Фрукт (яблоко) 100 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кукуруза отв. 60 Тефтели из говядины паровые 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 (груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Кнели из говядины 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 с витаминами и железом 30 Хлеб рж.-пш. 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 Молоко цельное сгущенное с сахаром 15 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 с витаминами и железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 10
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукт (яблоко) 110	Сок яблочно-грушевый восст. с мякотью 200	Фрукт (мандарины) 115	Сок яблочный неосв. 200	Фрукт (Апельсин) 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	Огурцы свежие 60 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	Помидоры свежие 60 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 смородины 180 Хлеб с витаминами и железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 20
<b>- Полдник</b>				
Кондитерское изделие (печенье) 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 (пряник) 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 из говядины паровые 70 Капуста тушеная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Фрукт (Апельсин) 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, тушеная в томате с овощами 70 Суфле из картофеля 150 Кисель плодово-ягодный 200 Фрукт (Груша) 100 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20	Тефтели из говядины паровые 70 Соус томатный 30 Запеканка капустная 130 Чай черный байховый (без сахара) 180 Хлеб с витаминами и железом 20 Хлеб рж-пш. 20