Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №1
«Колокольчик»
_____ М.С.Ступацкая
Приказ № 22 от 15.01.2019 года

Примерное цикличное меню
МБДОУ д/с № 1 «Колокольчик»
от 3-х до 7-ми лет

станица Тбилисская

Примерное цикличное меню МБДОУ д/с №1 «Колокольчик» от 3-х до 7-ми лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Яйцо вареное 40г, кабачковая икра 40 г каша гречневая рассыпчатая 150 г, хлеб пшеничный 20 г, чай сахаром 200г, хлеб с маслом, сыром 20/8/10г. **2 завтрак** Кисломолочные продукты 150г, кондитерские изделия 30г **Обед** Суп рыбный «Лосось» 250 г котлета мясная 60 г, капуста тушеная 200 г, компот из сухофруктов 200г хлеб пшеничный 10 хлеб ржаной 40 **Полдник** Ленивые вареники с маслом, сахаром 90 г, сгущенное молоко 15г, какао на молоке 200 г, яблоки 90.	**Завтрак** Рыба тушеная в томате с овощами 120 г, картофельное пюре150 г, хлеб пшеничный 20 г, кофейный напиток с молоком 200 г хлеб с маслом 20/8г. **2 завтрак** Сок фруктовый 180г. **Обед** Борщ с капустой свежей, мясом и сметаной 250 г, Тефтели мясо-крупяные 70 г, Икра свекольная 120 г, Кисель из сухофруктов 200 г, Хлеб пшеничный, ржаной 20/40г. **Полдник** Творожная запеканка 90 г, сгущенное молоко 15 г, кисломолочные продукты 150г, яблоки 90г.	**Завтрак** Макаронные (вермишель) изделия отварные в молоке 200 г. кофейный напиток 200 г. Хлеб с маслом 20/8 г. **2 завтрак** Сок, кондитерские изделия 180/30г. **Обед** Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 250г. Жаркое по-домашнему 200г Компот из сухофруктов 200г. Хлеб ржаной, пшеничный 40/40г. **Полдник** Пирожок печеный с капустой 100 г. кисломолочные продукты 150г, яблоки 90г.	**Завтрак** Омлет натуральный 100 г., зеленый горошек отварной 30 г. хлеб пшеничный 10 г. Какао на молоке 200г. Хлеб с маслом 20/8г. **2 завтрак** яблоки 90 г. **Обед** Суп гороховый на мясном бульоне с гренками 250г. Птица в томатном соусе 70 г, картофельное пюре 150г. Кисель из сухофруктов 200 Хлеб ржаной, пшеничный 40/ 20г. **Полдник** Овощное рагу 200г. Сосиска отварная 60г. Хлеб пшеничный 10 г., кисломолочные продукты 150г.	**Завтрак** Каша из пшена и риса молочная «Дружба» 100 г. кофейный напиток с молоком 200 г. Хлеб с маслом, сыром 20/8/10 г. **2 завтрак** Сок, кондитерские изделия 180/30г. **Обед** Суп овощной на масле со сметаной 250 г. гуляш из отварного мяса 50 г. макароны отварные с маслом 100 г. Икра свекольная 120 г, Компот из сухофруктов 200г. Хлеб ржаной/пшеничный 40/40 **Полдник** Булочка молочная 80 кисломолочные продукты 150г яблоки 90

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша гречневая рассыпчатая с маслом 100, кабачковая икра 40г., хлеб пшеничный 20,чай с молоком 200,хлеб с маслом, сыром 20\8/10 **2 завтрак** сок фруктовый 180 **Обед** Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной 250 Бефстроганов-70гр, картофельное пюре 150г, кисель из сухофруктов 200г. Хлеб пшеничный, ржаной 20/40 **Полдник** Сырники с маслом, сахаром 100г, сгущенное молоко 15г, кисломолочные продукты 150г яблоки 90г.	**Завтрак** Каша манная молочная жидкая 200г. Кофейный напиток 200г. Хлеб с маслом 20/8г. **2 завтрак** кисломолочные продукты 100г **,** кондитерские изделия 30г. **Обед** Суп гороховый на мясном бульоне с гренками 250г. Рулет с яйцом 90г. Капуста тушеная 200г. Компот из сухофруктов 200г., хлеб пшеничный 20г. **Полдник** Икра свекольная 90г. Тефтели рыбные в соусе 100г. Хлеб ржаной 20г. Чай с сахаром 200г., яблоки 90г.	**Завтрак** Макароны отварные с сыром 90г., яйцо вареное 40г. , хлеб пшеничный 20, какао на молоке 200, хлеб с маслом 20\8 **2 завтрак** сок фруктовый 180 **Обед** Свекольник с мясом 250г., формовые ленивые голубцы со сметаной 150г, рис с маслом (другая крупа) 100г, кисель из сухофруктов 200г. Хлеб ржаной, пшеничный 40/20г. **Полдник** Оладьи 90г. Сгущенное молоко 15г. кисломолочные продукты 150г, яблоки 90г.	**Завтрак** Каша пшенная молочная жидкая 200г. Чай с сахаром 200 Хлеб с маслом, сыром 20/8/10 **2 завтрак** кисломолочные продукты 150г **,** кондитерские изделия 30г. **Обед** Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 Рыба, тушенная в томате с овощами 100г., рис (другая крупа) с маслом 100г., компот из сухофруктов 200г.,хлеб ржаной, пшеничный 40/20г. **Полдник** Икра свекольная 100г., омлет с морковью 100г., сок фруктовый 180, хлеб пшеничный 20г. яблоки 90г.	**Завтрак** Запеканка из вермишели с творогом 140г., соус сметанный (1) 90г., какао с молоком 200г., хлеб с маслом 20/5г. **2 завтрак** сок фруктовый 180г. **Обед** Суп картофельный с клецками 250г., курица отварная 70 г. каша гречневая рассыпчатая 100 г. кабачковая икра 40г., кисель из сухофруктов 200 г. Хлеб ржаной/пшеничный 40/20г. **Полдник** Жаркое по-домашнему 120 г. кисломолочные продукты 150г. хлеб пшеничный 20г., яблоки 90г.