

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

Согласовано:  
Начальник территориального  
отдела Роспотребнадзора  
по Кемеровской области  
в г. Кемерово  
Иванов С.В.



Утверждаю:  
*[Signature]*  
Сейтмеметов В. И. Э.

**Примерное циклическое 10-ти дневное  
меню для дошкольных  
образовательных учреждений с  
возрастными категориями:  
с 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет  
( для детей с дневным пребыванием 12 часов)  
(всесезонное)**

Начальник ОООУ: Диринг Ю.В.  
Гл. технолог: Тополева Т.С.  
Врач-диетолог: Жданова Е.А.  
т. 38-26-32

МБУ  
«КОМБИНАТ  
ПИТАНИЯ»  
ВХМ № 5 «10» 01 2014



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<p><b>ЗАВТРАК</b> Макароны, запеченные с сыром 150 Масло сливочное 3 Кофейный напиток на сгущенном молоке 180 Хлеб пшеничный 20</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Сок 200</p> <p><b>ОБЕД</b> Икра морковная 30 Суп картофельный с мясными фрикадельками 165 Гуляш из говядины 50/20 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из кураги 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 150 Шанежка с картофелем 50</p> <p><b>УЖИН</b> Пудинг овощной с молочным соусом 150/20 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20 Груша 100</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 153 Сыр твердый 5 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Апельсин 130</p> <p><b>ОБЕД</b> Огурцы свежие 30 Суп из овощей с мясом, со сметаной 165 Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Картофельное пюре 100 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 10</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 150 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 50</p> <p><b>УЖИН</b> Морковь, тушенная с яблоками 80 Вареники ленивые 100 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Суп молочный с макаронными изделиями 150 Масло сливочное 3 Яйцо вареное 20 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 35</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Сок 200</p> <p><b>ОБЕД</b> Икра свекольная 30 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 165 Суфле из кур 60 Рагу из овощей с кабачками 100 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 150 Ватрушка с творогом 50</p> <p><b>УЖИН</b> Рыба, запеченная с картофелем, порусски 190 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20 Яблоко 100</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 153 Кофейный напиток с молоком 180 Сыр твердый 5 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>2й ЗАВТРАК</b> Груша 130</p> <p><b>ОБЕД</b> Помидоры свежие 30 Свекольник с мясом, со сметаной 165 Котлета из говядины 50 Капуста тушенная 100 Компот из смеси сухофруктов 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 150 Оладьи 50</p> <p><b>УЖИН</b> 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><b>ЗАВТРАК</b> Каша манная молочная жидкая с маслом 153 Какао с молоком 170 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный с железом 25</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Кисломолочный напиток 150</p> <p><b>ОБЕД</b> Маринад овощной с томатом 30 Суп из овощей с мясом, со сметаной 165 Жаркое домашнему 150 Кисель плодово-ягодный 150 Хлеб пшеничный с железом 25 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Сок 200 Печенье 20</p> <p><b>УЖИН</b> Фрикадельки рыбные 50 Запеканка овощная 200 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОУ (1-3 года)

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 153 Сыр твердый 5 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p style="text-align: center;">Сок 200</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Икра свекольная 30 Суп картофельный с бобовыми и мясом 160 Тефтели из говядины в томатном соусе 70 Картофельное пюре 100 Компот из изюма 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 150 Пряник заварной 50</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Голубцы овощные с молочным соусом 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 10 Яблоко 100</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 150/20 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p style="text-align: center;">Груша 130</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Огурцы свежие 30 Суп-пюре из разных овощей с мясом 160 Рыба, припущенная в молоке 60 Рис отварной 100 Компот из апельсинов с яблоками 150 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 150 Пирожок печеный с капустой 50</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Кнели из говядины 60 Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Омлет с зеленым горошком 150 Масло сливочное 3 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p style="text-align: center;">Сок 200</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Сельдь с луком 20/10 Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 165 Котлета куриная припущенная 60 Картофель отварной 100 Компот из ягоды 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 150 Запеканка пшеничная со свежими плодами 60 Соус фруктовый из кураги 20</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 180 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Каша «Дружба» с маслом 153 Сыр твердый 5 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p style="text-align: center;">Апельсин 130</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Помидоры свежие 30 Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 165 Запеканка картофельная с печенью 150 Компот из плодов шиповника 150 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 150 Макаронник 60 Соус молочный сладкий 20</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Маринад овощной с томатом 100 Рыба, запеченная в омлете 80 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Крупеник из гречневой крупы 150 Масло сливочное 3 Кофейный напиток с молоком 180 Хлеб пшеничный с железом 20</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p style="text-align: center;">Кисломолочный напиток 150</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 30 Суп картофельный с рыбой 150 Биточки из говядины 50 Капуста тушеная 100 Кисель плодово-ягодный 175 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Молоко витаминное 200 Булочка «Розовая» 45</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Огурцы свежие 40 Картофель, тушеный с луком 150 Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный с железом 20 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
<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Макаронны, запеченные с сыром 200 Масло сливочное 3 Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p>Сок 200</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Икра морковная 60 Суп картофельный с мясными фрикадельками 220 Гуляш из говядины 55/30 Каша гречневая рассыпчатая 150 Компот из кураги 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 180 Пряник заварной 70</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Пудинг овощной с молочным соусом 180/40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано- пшеничный 40 Груша 100</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Каша молочная пшеничная жидкая с маслом 209 Молоко кипяченое 200 Сыр твердый 7 Хлеб пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p>Апельсин 130</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Огурцы свежие 60 Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Рыба, тушенная в томате с овощами 70 Картофельное пюре 120 Кисель плодово- ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано- пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 180 Пирожок из бездрожжевого теста с капустой 70</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Морковь, тушенная с яблоками 100 Вареники ленивые 135 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано- пшеничный 10</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Суп молочный с макаронными изделиями 200 Масло сливочное 3 Сыр твердый 7 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p>Сок 200</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Икра свекольная 60 Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной 200 Суфле из кур 70 Рагу из овощей с кабачками 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 10</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 180 Ватрушка с творогом 70</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Рыба, запеченная с картофелем, по- русски 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 40 Яблоко 100</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 40</p> <p style="text-align: center;"><b>2й ЗАВТРАК</b></p> <p>Груша 140</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Помидоры свежие 60 Свекольник с мясом, со сметаной 200 Колбасные изделия отварные 69 Капуста тушенная 120 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано- пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 180 Оладьи с сахаром 77</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Морковь, тушенная с курагой 80 Запеканка из творога с соусом молочным сладким 135/40 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано- пшеничный 30</p>	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК</b></p> <p>Каша манная молочная жидкая с маслом 209 Какао с молоком 200 Повидло яблочное 5 Хлеб пшеничный с железом 50</p> <p style="text-align: center;"><b>2-й ЗАВТРАК</b></p> <p>Кисломолочный напиток 200</p> <p style="text-align: center;"><b>ОБЕД</b></p> <p>Маринад овощной с томатом 60 Суп из овощей с мясом, со сметаной 200 Жаркое по- домашнему 180 Кисель плодово- ягодный 180 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано- пшеничный 20</p> <p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> <p>Сок 200 Печенье 50 Яблоко 100</p> <p style="text-align: center;"><b>УЖИН</b></p> <p>Фрикадельки рыбные 60 Запеканка овощная 200 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный с железом 30 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><b>ЗАВТРАК</b> Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 209 Сыр твердый 7 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Сок 200</p> <p><b>ОБЕД</b> Икра свекольная 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом 200 Тефтели из говядины в томатном соусе 100 Картофельное пюре 120 Компот из изюма 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 180 Пряник заварной 70</p> <p><b>УЖИН</b> Голубцы овощные с молочным соусом 220 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30 Яблоко 100</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 200/30 Кофейный напиток с молоком 200 Масло сливочное 3 Хлеб пшеничный 10</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Груша 140</p> <p><b>ОБЕД</b> Огурцы свежие 60 Суп-пюре из разных овощей с мясом 200 Рыба, припущенная в молоке 70 Рис отварной 150 Кисель плодово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 180 Пирожок печеный с капустой 70</p> <p><b>УЖИН</b> Кнели из говядины 70 Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом 150 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Омлет с зеленым горошком 200 Масло сливочное 3 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Сок 200</p> <p><b>ОБЕД</b> Сельдь с луком 33/17 Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной 200 Котлета куриная припущенная 70 Картофель отварной 120 Напиток витаминный 150 Хлеб пшеничный 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 180 Запеканка пшеничная со свежими плодами 80 Соус фруктовый из кураги 30</p> <p><b>УЖИН</b> Овощи, припущенные в молочном соусе 200 Молоко кипяченое 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Каша «Дружба» с маслом 209 Сыр твердый 7 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный 30</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Апельсин 130</p> <p><b>ОБЕД</b> Помидоры свежие 60 Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной 200 Запеканка картофельная с печенью 200 Компот из плодов шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржано-пшеничный 30</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Кисломолочный напиток 180 Макаронник 100 Соус молочный сладкий 30</p> <p><b>УЖИН</b> Маринад овощной с томатом 120 Рыба, запеченная в омлете 90 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано-пшеничный 20</p>	<p><b>ЗАВТРАК</b> Крупеник из гречневой крупы 200 Повидло яблочное 5 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с железом 20</p> <p><b>2-й ЗАВТРАК</b> Кисломолочный напиток 200</p> <p><b>ОБЕД</b> Морковь в молочном соусе с зеленым горошком 60 Суп картофельный с рыбой 200 Биточки из говядины 70 Капуста тушеная 120 Кисель плодово-ягодный 200 Хлеб пшеничный с железом 10 Хлеб ржано-пшеничный 20</p> <p><b>ПОЛДНИК</b> Напиток витаминный 150 Булочка «Розовая» 70</p> <p><b>УЖИН</b> Огурцы свежие 60 Картофель, тушеный с луком 180 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный с железом 30 Хлеб ржано-пшеничный 30</p>