



УТВЕРЖДЕН  
приказом заведующего МБДОУ  
детского сада № 3 «Теремок»  
№ 18 от «28» января 2016 г.

**Примерное циклическое меню  
МБДОУ № 3 «Теремок»  
Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи Наименование блюда	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1.Отварные макароны с тертым сыром 2.Чай с сахаром 3.Бутерброд с повидлом	1. Каша манная 2.Какао на молоке 3. Бутерброд с маслом	1. Каша полтавская 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром	1. Суп молочный с лапшой 2.Какао на молоке 3. Бутерброд с повидлом	1. Творожная запеканка с яблоком 2. Соус ягодный 2. Кофе с молоком 4. Бутерброд с маслом
2-й завтрак	Сок	Сок	Сок	сок	Сок
обед	1.Суп Московский 2. Котлета 3.Тушеные овощи 4.Компот из с/фруктов с витамином «С» 5.Хлеб 1 сорт (йод) 6.Хлеб ржаной	1. Свекольник с мясом 2. Биточки рыбные 3. Картофельное пюре 4. Соус томатно-сметанный 5. Компот их с/фруктов с вит. «С» 6.Хлеб 1 сорт (йод) 7. Хлеб ржаной	1. Щи по-уральски 2.Плов 3. Компот из св.яблок 4. Хлеб 1 сорт (йод) 5. Хлеб ржаной	1.Суп гороховый 2. Шницель 3. Сложный гарнир (картофель, капуста) 4. Компот из кураги с вит. «С» 5. Хлеб 1 сорт (йод) 6. Хлеб ржаной	1. Суп крестьянский 2.Печень по-строгановски 3. Картофельное пюре 4. Компот их с/фруктов с вит. «С» 5.Хлеб 1 сорт (йод) 6. Хлеб ржаной
Полдник	Молоко Печенье	Снежок Булочка	Молоко Вафли	Молоко Калач	Молоко Пряник
Ужин	1.Морковная запеканка 2. Соус молочный 3..Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб 1 с. (йод)	1.Сырники из творога 2. Соус сметано-молочный 3.Чай с сахаром 4.Яблоко	1.Рыбное суфле 2.Икра морковная 3.Чай с молоком 4.Хлеб 1 сорт (йод)	1.Свекольная запеканка 2.Соус молочно-кисельный 3.Чай с сахаром	1.Омлет 2. Рагу овощное 3.Хлеб 1 сорт (йод) 4.Чай с сахаром

Прием пищи Наименование блюда	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1.Каша гречневая 2.Чай с сахаром 3.Бутерброд с сыром	1. Каша Геркулес 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	1. Каша рисовая 2. Какао на молоке 3. Бутерброд с повидлом	1. Суп молочный с пшеном 2.Кофейный напиток 3. Бутерброд с сыром	1.Каша ячневая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом
2-й завтрак	Сок	Сок	сок	сок	Сок
обед	1.Суп картофельный с лапшой 2. Гуляш 3. Гороховое пюре 4.Компот из с/фруктов с вит. «С» 5.Хлеб 1 сорт (йод) 6.Хлеб ржаной	1. Щи с мясом 2. Рыбное суфле 3. Сложный гарнир (картофель, морковь) 4. Соус сметанно-томатный 5. Компот из кураги с вит. «С» 6.Хлеб 1 сорт (йод) 7. Хлеб ржаной	1. Суп с клецками 2. Тефтели в соеве 3. Тушеная свекла со сметаной 3. Компот из свежих фруктов с вит «С» 4. Хлеб 1 сорт (йод) 5. Хлеб ржаной	1. Суп из овощей 2. Колбаса 3.Тушеная капуста 3. Кисель 4. Хлеб 1 сорт (йод) 5. Хлеб ржаной	1. Борщ 2. Зразы мясные с яйцом 3.Лапша отварная 4. Компот из с/ф с вит. «С» 5.Хлеб 1 сорт (йод) 6. Хлеб ржаной
Полдник	Молоко Коржик	Снежок вафли	Молоко Булочка	Молоко Пряник	Молоко Сушка
Ужин	1.Овощное рагу со свеклой 2. Кофейный напиток на молоке 3.Хлеб 1с (йод)	1.Пудинг творожный с изюмом 2.Соус плодово-ягодный 3. Чай с сахаром 4. Яблоко	1.Рыба под омлетом из минтая 2.Икра морковная 3.Чай с сахаром 4.Хлеб 1 сорт (йод)	1.Ленивые вареники 2.Соус молочный 3.Чай с молоком 4.Печенье	1.Картофель и овощи, тушеные в томатном соусе 2.Хлеб 1 сорт (йод) 3.Чай с молоком

