

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «ДС № 39 »



**Примерное циклическое меню для питания детей  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения  
Анжеро-Судженского городского округа «Детский Сад № 39»**

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
<u><i>Завтрак 1</i></u> Каша пшеничная на сгущенном молоке Яйцо вареное Чай с сахаром Хлеб ржаной масло сыр	<u><i>Завтрак 1</i></u> манная каша с маслом Какао Хлеб пшеничный масло сыр	<u><i>Завтрак 1</i></u> гречневая каша молочная вязкая яйцо вареное Какао Хлеб ржаной масло сыр	<u><i>Завтрак 1</i></u> каша овсяная Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло сыр	<u><i>Завтрак 1</i></u> каша рисовая Какао Хлеб ржаной масло сыр
<u><i>Завтрак 2</i></u> Сок	<u><i>Завтрак 2</i></u> Сок	<u><i>Завтрак 2</i></u> Фрукты свежие	<u><i>Завтрак 2</i></u> Сок	<u><i>Завтрак 2</i></u> Фрукты свежие
<u><i>Обед</i></u> Суп картофельный с крупой Гуляш Гречневый гарнир Кисель Хлеб пшеничный	<u><i>Обед</i></u> Икра свекольная уха из рыбных консервов жаркое по- домашнему Компот Хлеб пшеничный	<u><i>Обед</i></u> салат луковый щи со сметаной котлета мясная макаронные изделия отварные томатный соус Компот Хлеб пшеничный	<u><i>Обед</i></u> свекольник суфле рыбное картофельное пюре компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	<u><i>Обед</i></u> Суп картофельный с бобовыми голубец ленивый соус томатный икра свекольная Кисель Хлеб пшеничный
<u><i>Полдник</i></u> Кондитерское изделие Молоко кипяченое	<u><i>Полдник</i></u> булочка молочная Молоко кипяченое	<u><i>Полдник</i></u> бутерброд с повидлом Молоко кипяченое	<u><i>Полдник</i></u> Сдоба обыкновенная из муки 1 сорта Молоко кипяченое	<u><i>Полдник</i></u> Пирог печеный компот
<u><i>Ужин</i></u> Картофельное пюре Тефтели рыбные Кофейный напиток с молоком хлеб ржаной	<u><i>Ужин</i></u> Суфле творожное Соус сладкий молочный компот из свежих плодов хлеб ржаной	<u><i>Ужин</i></u> Плов свекла тушеная кисель хлеб ржаной	<u><i>Ужин</i></u> сырники творожные запеченные соус сладкий молочный Чай с сахаром хлеб ржаной	<u><i>Ужин</i></u> капуста тушеная картофельное пюре яйцо вареное Чай с сахаром хлеб ржаной

<u>6 день</u>	<u>7 день</u>	<u>8 день</u>	<u>9 день</u>	<u>10 день</u>
<u>Завтрак 1</u> каша пшеничная на сгущенном молоке Чай с сахаром Хлеб ржаной масло сыр	<u>Завтрак 1</u> каша кукурузная Какао Хлеб пшеничный масло сыр	<u>Завтрак 1</u> запеканка из творога соус молочный сладкий Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло	<u>Завтрак 1</u> суп молочный с клёцками Кофейный напит с молоком Хлеб ржаной масло сыр	<u>Завтрак 1</u> омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло
<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> фрукты свежие	<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> фрукты свежие
<u>Обед</u> суп овощной запеканка картофельная с мясом или печенью соус сметанный Компот Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> суп крестьянский с крупой птица тушеная картофельное пюре Компот Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> рассольник на м/б со сметаной зраза мясная гречневый гарнир соус томатный Компот Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> борщ бефстроганов гарнир перловый Кисель Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> суп картофельный с мак. изд. рыба, припущенная с овощами горошница Компот Хлеб пшеничный
<u>Полдник</u> Кондитерское изделие Молоко кипяченое	<u>Полдник</u> пирожок печеный из дрож. теста Молоко кипяченое	<u>Полдник</u> Бутерброд с маслом ,сыром кисель	<u>Полдник</u> Оладьи из печени Хлеб ржаной Чай сладкий	<u>Полдник</u> Пицца детская Какао
<u>Ужин</u> Гарнир гречневый Гуляш Икра морковная Кофейный напиток с молоком хлеб ржаной	<u>Ужин</u> суп молочный с макаронными изд. Яйцо вареное Компот из свежих плодов хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Рыба припущенная с овощами рис отварной с маслом Чай с сахаром хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Ленивые вареники компот из свежих плодов /с/ф хлеб пшеничный	<u>Ужин</u> Суп молочный с крупой Чай с сахаром хлеб ржаной

<u>11 день</u>	<u>12 день</u>	<u>13 день</u>	<u>14 день</u>	<u>15 день</u>
<u>Завтрак 1</u> Каша гречневая рассыпчатая с овощами Какао на сгущенном молоке Хлеб ржаной масло сыр	<u>Завтрак 1</u> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло	<u>Завтрак 1</u> Омлет с сыром Какао Хлеб ржаной Масло Сыр	<u>Завтрак 1</u> каша дружба Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло сыр	<u>Завтрак 1</u> Запеканка творожная с морковью Соус сладкий молочный Какао Хлеб ржаной
<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> фрукты свежие	<u>Завтрак 2</u> Сок	<u>Завтрак 2</u> фрукты свежие
<u>Обед</u> Суп с клёцками Суфле из говядины с рисом Соус томатный Компот Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> Свекла отварная Суп картофельный с рыбными консервами Капуста тушеная с мясом Кисель Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> Солянка мясная со сметаной Тефтели мясо- крупяные Картофельное пюре Соус сметанный Компот Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> Суп картофельный вегетарианский мясо тушеное с овощам кисель Хлеб пшеничный	<u>Обед</u> Свекольник запеканка из печени с рисом соус сметанный Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный
<u>Полдник</u> Гренки сладкие Молоко кипяченое	<u>Полдник</u> пирог печеный Какао	<u>Полдник</u> Ватрушка Кофейный напиток с молоком	<u>Полдник</u> Хлеб запеченный в яйце Какао	<u>Полдник</u> Кондитерское изделие Кофейный напиток с молоком
<u>Ужин</u> Винегрет Курица отварная порционно Чай с сахаром хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Пудинг из творога запеченный Соус сладкий молочный компот из свежих плодов хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Кнели рыбные свекла тушеная с яблоком макаронные изделия отварные чай с сахаром хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Голубец ленивый Икра морковная Компот хлеб ржаной	<u>Ужин</u> Картофель в молоке Чай с сахаром хлеб ржаной

<u>16 день</u>	<u>17 день</u>	<u>18 день</u>	<u>19 день</u>	<u>20 день</u>
<u>Завтрак 1</u> каша пшеничная на сгущенном молоке	<u>Завтрак 1</u> каша манная с маслом Какао	<u>Завтрак 1</u> гречневая каша молочная	<u>Завтрак 1</u> суп молочный овсяный Кофейный	<u>Завтрак 1</u> Кулеш кукурузный молочный

<u>Яйцо вареное</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u> <u>масло</u> <u>сыр</u> <u>чай с сахаром</u>	<u>Хлеб пшеничный</u> <u>масло</u> <u>сыр</u>	<u>яйцо вареное</u> <u>какао</u> <u>Хлеб ржаной</u> <u>масло</u>	<u>напит.</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u> <u>масло</u> <u>сыр</u>	<u>(каша рисовая жидкая)</u> <u>Кофейный</u> <u>напиток</u> <u>Хлеб ржаной</u> <u>масло</u> <u>сыр</u>
<u>Всего завтрак</u>	<u>Всего завтрак</u>	<u>Всего завтрак</u>	<u>Всего завтрак</u>	<u>Всего завтрак</u>
<u>Завтрак 2</u> <u>Сок</u>	<u>Завтрак 2</u> <u>Сок</u>	<u>Завтрак 2</u> <u>фрукты</u> <u>свежие</u>	<u>Завтрак 2</u> <u>Сок</u>	<u>Завтрак 2</u> <u>фрукты</u> <u>свежие</u>
<u>Всего во 2 завтрак</u>	<u>Всего во 2 завтрак</u>	<u>Всего во 2 завтрак</u>	<u>Всего во 2 завтрак</u>	<u>Всего во 2 завтрак</u>
<u>Обед</u> <u>Суп паутинка на к\б</u> <u>печень тушеная</u> <u>гречневый</u> <u>гарнир</u> <u>икра свекольная</u> <u>Кисель</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u>	<u>Обед</u> <u>икра свекольная</u> <u>суп</u> <u>картофельный</u> <u>вегетарианский</u> <u>мясо тушеное с овощами</u> <u>Компот</u> <u>Хлеб пшеничный</u>	<u>Обед</u> <u>Суп</u> <u>рассольник на м\б со сметаной</u> <u>Азу</u> <u>икра</u> <u>морковная</u> <u>Компот</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u>	<u>Обед</u> <u>Суп гречневый</u> <u>на к\б со сметаной</u> <u>Шницель</u> <u>рыбный</u> <u>Картофельное</u> <u>пюре</u> <u>Соус томатный</u> <u>Компот из свежих плодов</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u>	<u>Обед</u> <u>суп сырный с</u> <u>гренками со сметаной .на к\б</u> <u>капуста</u> <u>тушеная с</u> <u>курицей</u> <u>икра</u> <u>свекольная</u> <u>Компот</u> <u>Хлеб</u> <u>пшеничный</u>
<u>Всего в обед</u>	<u>Всего в обед</u>	<u>Всего в обед</u>	<u>Всего в обед</u>	<u>Всего в обед</u>
<u>Полдник</u> <u>Кондитерское</u> <u>изделие</u> <u>Какао</u>	<u>Полдник</u> <u>пирог печеный</u> <u>Чай с сахаром</u>	<u>Полдник</u> <u>бутерброд с</u> <u>повидлом</u> <u>Молоко</u> <u>кипяченое</u>	<u>Полдник</u> <u>булочка</u> <u>молочная</u> <u>Молоко</u> <u>кипяченое</u>	<u>Полдник</u> <u>Хлеб со</u> <u>сгущенным</u> <u>молоком</u> <u>Какао</u>
<u>Всего в полдник</u>	<u>Всего в полдник</u>	<u>Всего в полдник</u>	<u>Всего в полдник</u>	<u>Всего в полдник</u>
<u>Ужин</u> <u>картофельное</u> <u>пюре</u> <u>рыба</u> <u>припущенная с</u> <u>овощами</u> <u>Соус томатный</u> <u>Икра морковная</u> <u>Кофейный</u> <u>напиток</u> <u>хлеб ржаной</u>	<u>Ужин</u> <u>Запеканка</u> <u>творожная с</u> <u>морковью</u> <u>Соус сладкий</u> <u>молочный</u> <u>Кисель</u> <u>хлеб ржаной</u>	<u>Ужин</u> <u>плов из</u> <u>отварной</u> <u>курицы</u> <u>свекла</u> <u>тушеная</u> <u>кисель</u> <u>хлеб ржаной</u>	<u>Ужин</u> <u>ленивые</u> <u>вареники</u> <u>Соус сладкий</u> <u>молочный</u> <u>хлеб ржаной</u> <u>кисель</u>	<u>Ужин</u> <u>Рыба</u> <u>запеченная с</u> <u>яйцом</u> <u>чай с сахаром</u> <u>хлеб ржаной</u>