

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (НА 3-7 ЛЕТ)**

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
1	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	200 200 30/5	214,98 118,67 70,5\33	1. Нектар фруктовый (Манго)	200	112	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Борщ с капустой и картофелем 4. Жаркое по домашнему 5. Огурец свежий 6.Кисель из клюквы	30 20 200 190 50 180	70,5 67,1 81,24 313,55 7 93,6	1. Йогурт 2. Вафли	200 60	174 212,4
2	1. Каша гречневая молочная вязкая 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный 4.Повидло	200 180 30 10	222,38 91 70,5 24,4	1. Йогурт	200	174	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Суп картофельный с клецками 4.Рагу овощное 5.Сосиска куриная 6. Компот из кураги	30 30 200 150 50 200	70,5 100,65 94,5 126,32 85,55 204	1. Плов из отварной курицы 2. Чай с лимоном и сахаром 3.Хлеб пшеничный	210 200 20	311,65 45,0 47
3	1. Каша рисовая молочная жидкая 2. Чай с молоком и сахаром 3. Сыр 4.Батон	200 200 15 30	236,21 98,0 52,83 78,6	1. Яблоко	200	66,26	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Свекольник 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Птица отварная 6.Огурец свежий 7.Компот из смеси сухофруктов	30 20 200 150 70 50 200	70,5 67,1 92,62 243 131,6 1,4 111,84	1. Запеканка из творога 2. Чай с сахаром	150 200	321,1 44,0
4	1. Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное	200 180 30 10	227,19 91 70,5 66	1. Снежок	200	154,0	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3.Картофельное пюре 4.Печень говяжья по-строгановски 5. Компот из апельсинов и яблок	30 20 200 150 80 200	70,5 67,1 83,8 104,4 111,54 114,66	1. Омлет с сыром 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный	160 200 30	369,28 44 70,5
5	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Батон с повидлом	200 200 30\10	243,73 44,0 78,6\24,4	1. Нектар фруктовый (яблочный)	200	112	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Щи из капусты свежей с картофелем 4. Рис отварной 5.Рыба, тушенная в томате с овощами 6.Компот из ягод замороженных (брусника)	30 20 200 130 70 200	70,5 67,1 72,57 132 71 69,44	1. Корж молочный 2. Молоко 3.Яблоко	60 200 150	247,04 106 66,26

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
6	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с повидлом	200 180 30/10	266,89 91 70,5\24,4	1. Нектар фруктовый (грушевый)	200	96,0	1. Хлеб пшеничный 2. Хлеб ржано-пшеничный 2. Суп гречневый, с мясом и со сметаной 3. Картофельная запеканка с мясом 4. Огурец свежий 5. Компот из смеси сухофруктов	30 20 200 200 50 200	70,5 67,1 115,2 417,5 7 111,84	1. Печенье 2. Йогурт «Злаки» 2,5%	60 200	276,0 174,0
7	1. Каша молочная кукурузная жидкая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом	200 200 30\15	201,5 98,0 100,65\99	1. Нектар Манго	200	112,0	1. Хлеб пшеничный 2. Хлеб ржано-пшеничный 2. Борщ с фасолью и картофелем 3. Рис отварной 4. Рыба припущенная в молоке 5. Кисель из клюквы	30 20 200 150 70 180	70,5 67,1 100,91 216,52 106,7 93,6	1. Макароны отварные с сыром 2. Чай с лимоном	200 200	264,0 45,0
8	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Какао с молоком сгущенным 3. Батон 4. Сыр «Леаус»	200 200 38 10	155,3 133,35 78,6 35,22	1. Яблоко	200	66,26	1. Хлеб пшеничный 2. Суп рыбный из консервов 3. Рагу из птицы 4. Хлеб ржано-пшеничный 6. Компот из смеси сухофруктов	30 200 200 20 200	70,5 142,58 196,3 52,2 111,84	1. Пудинг из творога (запеченный) 2. Чай с сахаром	150 200	38,5 44,0
9	1. Каша манная молочная жидкая 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный	200 200 30	214,98 98 70,5	1. Снежок	200	154,0	1. Хлеб пшеничный 2. Суп крестьянский с крупой 3. Печень говяжья по строгановски 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги	30 200 70 150 180	70,5 89,39 155,6 148,72 102	1. Омлет с морковью 2. Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный	160 200 20	235,07 45,0 47,0
10	1. Каша молочная пшеничная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с повидлом	200 200 30\10	243,76 101,88 78,6\24,4	1. Нектар фруктовый (Манго)	200	112,0	1. Хлеб пшеничный 2. Хлеб ржано-пшеничный 3. Свекольник 4. Гречка отварная 5. Котлета мясная -полуфабрикат 6. Компот из замороженных ягод (брусника)	30 30 200 150 70 200	70,5 52,2 161,46 243 140 69,44	1. Булочка молочная 2. Молоко кипяченое 3. Яблоко	60 200 150	187,31 90,09 66,26