

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач  
по Красноярскому краю, г.г. Ачинску, Боготолу,  
Ачинскому, Боготольскому, Тюхтетскому  
Бирлюсскому, Музейскому, Козульскому районам

«20» 10 2010 года  
ГМУ Адулова



Утверждаю:

Директор ГМУ «Комбинат школьного питания»



Н.И. Романенко

20 10 год

*Утверждаю!*

*Введено в действие*



*Землякова М*

Примерное циклическое  
меню для муниципальных дошкольных образовательных  
учреждений города Ачинска

## Примерное цикличное меню для детей от 1-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Каша рисовая молочная с маслом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная ячневая с маслом	Каша пшеничная молочная с маслом
Какао на молоке	Кофейный напиток	Какао на молоке	Кофейный напиток	Чай с молоком
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок абрикосовый	Сок яблочный	Сок персиковый	Сок абрикосовый	Сок яблочный
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из свеклы с растительным маслом	Сельдь с луком	Салат из лука с растительным маслом
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Рассольник домашний со сметаной и мясом	Суп картофельный с фрикадельками	Борщ из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с бобовыми
Куры отварные	Котлета рубленая из говядины	Сосиска отварная	Жаркое по-домашнему	Тефтели из говядины с соусом сметанным
Рагу овощное	Картофель в молоке	Капуста тушеная		Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Кисель	Компот из сухофруктов	Компот из изюма	Кисель
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Полдник</b>				
Вафли	Пирожки с морковью	Ватрушка с творогом	Пирожки с морковью	Пирог открытый с повидлом
Кефир	Продукт кисломолочный	Ряженка	Молоко	Ряженка
<b>Ужин</b>				
Салат из свеклы с растительным маслом	Вареники ленивые с сахаром	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Зеленый горошек	Огурец свежий
Фрикадельки рыбные в сметанном соусе		Картофельное пюре	Омлет натуральный	Котлета рыбная с маслом
Картофельное пюре		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Капуста тушеная
Хлеб пшеничный		Чай с лимоном	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном
Яблоко	Апельсин	Яблоко	Банан	Яблоко
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>				
<b>1487,57</b>	<b>1368,58</b>	<b>1464,09</b>	<b>1336,21</b>	<b>1433,88</b>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом
Яйцо вареное	Зеленый горошек	Запеканка из творога с повидлом	Каша манная молочная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями
Каша гречневая на молоке с маслом	Омлет натуральный			
Кофейный напиток	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Какао на молоке	Кофейный напиток
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок персиковый	Сок яблочный	Сок персиковый	Сок яблочный	Сок абрикосовый
<b>Обед</b>				
Салат из кукурузы с растительным маслом	Помидоры свежие	Салат из кукурузы с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из свеклы с растительным маслом
Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	Суп картофельный с рыбными консервами	Борщ из свежей капусты со сметаной	Щи из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с мясом, гречками
Куры отварные	Фрикадельки в сметанном соусе	Биточки из говядины	Гуляш из говядины	Шницель рубленый из говядины
Овощи тушеные в молочном соусе	Капуста тушеная	Овощи тушеные в молочном соусе	Макароны отварные	Капуста тушеная
Компот из изюма	Кисель	Компот из кураги	Кисель	Компот из изюма
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с творогом	Печенье	Крендель сахарный	Пирожки с картофелем	Пирожки с морковью
Варенец	Кефир	Ряженка	Продукт кисломолочный	Кефир
<b>Ужин</b>				
Салат из свеклы с растительным маслом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Каша молочная сборная с маслом	Огурец свежий	Пудинг из творога с молочным соусом
Тефтели рыбные, сметанный соус			Рыба, тушенная с овощами	
Картофельное пюре			Картофельное пюре	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
Чай с сахаром	Молоко	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
Апельсин	Яблоко	Банан	Яблоко	Апельсин
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>				
<b>1497,65</b>	<b>1508,92</b>	<b>1583,9</b>	<b>1442,79</b>	<b>1438,54</b>

## Примерное цикличное меню для детей от 3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Каша рисовая молочная с маслом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная ячневая с маслом	Каша пшеничная молочная с маслом
Какао на молоке	Кофейный напиток	Какао на молоке	Кофейный напиток	Молоко
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок абрикосовый	Сок яблочный	Сок персиковый	Сок абрикосовый	Сок яблочный
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из свеклы с растительным маслом	Сельдь с луком	Салат из лука с растительным маслом
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Рассольник домашний со сметаной	Суп картофельный с фрикадельками	Борщ из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с бобовыми
Куры отварные	Котлета рубленая из говядины	Сосиска отварная	Жаркое по-домашнему	Тефтели из говядины с соусом сметанным
Рагу овощное	Картофель в молоке	Капуста тушенная		Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Кисель	Компот из сухофруктов	Компот из изюма	Кисель
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный
<b>Полдник</b>				
Вафли	Печенье	Ватрушка с творогом	Пирожки с морковью	Пирог открытый с повидлом
Кефир	Продукт кисломолочный	Ряженка	Молоко	Ряженка
<b>Ужин</b>				
Салат из свеклы с растительным маслом	Вареники ленивые с маслом	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Зеленый горошек	Огурец свежий
Фрикадельки рыбные в сметанном соусе		Каша рисовая рассыпчатая	Омлет натуральный	Котлета рыбная с маслом
Картофельное пюре		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Капуста тушенная
Хлеб пшеничный		Чай с лимоном	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном
Яблоко	Апельсин	Яблоко	Банан	Яблоко
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>				
<b>1777,21</b>	<b>1750,56</b>	<b>2056,52</b>	<b>1741,78</b>	<b>1872,13</b>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Яйцо вареное	Зеленый горошек	Запеканка из творога с повидлом	Каша манная молочная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями
Каша гречневая на молоке с маслом	Омлет натуральный			
Кофейный напиток	Чай с лимоном	Кофейный напиток	Какао на молоке	Чай с молоком
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок персиковый	Сок яблочный	Сок персиковый	Сок яблочный	Сок абрикосовый
<b>Обед</b>				
Салат из кукурузы с растительным маслом	Помидоры свежие	Салат из кукурузы с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из свеклы с растительным маслом
Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	Суп картофельный с рыбными консервами	Борщ из свежей капусты со сметаной	Щи из свежей капусты со сметаной	Суп картофельный с гренками
Цыплята отварные	Фрикадельки в сметанном соусе	Биточки из говядины	Гуляш из говядины	Шницель рубленый из говядины
Овощи тушеные в молочном соусе	Капуста тушеная	Овощи тушеные в молочном соусе	Макароны отварные	Капуста тушеная
Компот из изюма	Кисель	Компот из кураги	Кисель	Компот из изюма
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с творогом	Печенье	Крендель	Печенье	Пирожки с морковью
Варенец	Кефир	Ряженка	Продукт кисломолочный	Кефир
<b>Ужин</b>				
Салат из свеклы с растительным маслом	Каша геркулесовая молочная с маслом	Каша молочная сборная с маслом	Огурец свежий	Пудинг из творога с молочным соусом
Тефтели рыбные, сметанный соус			Рыба, тушенная с овощами	
Картофельное пюре			Картофельное пюре	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
Чай с сахаром	Молоко	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Кисель
	Яблоко	Банан	Яблоко	Апельсин
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>				
<b>1813,9</b>	<b>1712,96</b>	<b>1970,6</b>	<b>1674,28</b>	<b>1779,14</b>