

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №80» с 12 часовым пребыванием

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

/Н.В. Панина



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша молочная овсяная(Геркулес) с маслом сливочным – 153 Сушки-15 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной - 150/10 Гуляш из отварного мяса- 70 Каша гречневая рассыпчатая – 80 Свекла тушеная в соусе-50 Соус молочный-12,5 Компот из смеси сухих фруктов - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая- 50 Суфле из рыбы – 60 Картофель отварной -120/3 Соус молочный густой-20 Чай с лимоном – 150/7 Хлеб ржаной – 30</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочным - 20/5 Какао с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед Салат витаминный - 40 Суп картофельный с бобовыми и мясом - 150/10 Тефтели мясные- 60 Соус сметанный -30 Макаронные изделия отварные – 80/3 Кисель из джема - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая – 50 Суфле из печени -60 Пюре картофельное 120 Чай с сахаром– 150 Хлеб ржаной -30 Яблоки свежие -100</p>	<p>Завтрак Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочными сыром- 25/5/8 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Суп вермишелевый на бульонеиз цыплят - 150 Суфле из птицы – 60 Соус молочный густой -16 Капуста тушеная- 150 Комрот из смеси сухофруктов - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови. - 40 Пудинг из творога 80 Соус молочный - 15 Чай с сахаром – 150 Хлеб пшеничный– 20</p>	<p>Завтрак Яйца вареные-1шт. Каша манная молочная с маслом сливочным –153 Бутерброд с маслом и сыром - 25/5/8 Какао с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком - 40 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 150/10 Шницель рыбный натуральный - 70 Рагу овощное - 150 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из кукурузы – 45 Оладьи с маслом – 100/5 Чай с сахаром- 150 Яблоки свежие-100</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным –153 Бутерброд с маслом сливочным 25/5 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный 100</p> <p>Обед Икра кабачковая - 50 Борщ с капустой и картофелем с мясом бул. со сметаной - 150/ Залепанка картофельная с мясом соусом сметанным- 120 Соус сметанный - 20 Компот из смеси сухих фруктов 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови с изюмом– 40 Сырники из творога с молоком сгущенным – 80/15 Чай с сахаром - 150 Хлеб пшеничный - 30</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Сушки-10 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками - 40 Суп картофельный с рыбой – 165 Птица тушёная – 80 Рис отварной -90/3 Компот из смеси сухих фруктов - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из свёклы-40 Суфле из рыбы – 60 Соус молочный густой-20 Рагу из овощей-150 Чай с лимоном – 150/7 Хлеб пшеничный – 30</p>	<p>Завтрак Яйца вареные-1шт Лапша молочная– 150 Бутерброд с маслом сливочным - 20/5 Какао с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 90</p> <p>Обед Салат из соленых огурцов - 40 Суп из овощей с мясом и сметаной - 150/10 Жаркое по-домашнему - 170 Напиток лимонный - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая - 50 Печень по-строгановски- 40– 80 Пюре картофельное- 120 Чай с сахаром– 150 Хлеб ржаной - 30 Яблоки свежие - 100</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочными сыром- 25/5/8 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p>Обед Суп любительский с мясом - 150/10 Капуста тушеная с мясом - 130 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови и яблок-40 Запеканка из творога -80 Соус молочный- 15 Чай с молоком - 150 Булочка домашняя- 50</p>	<p>Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/8 Какао с молоком – 150</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 90</p> <p>Обед Икра кабачковая - 50 Борщ с мясом и сметаной - 150/10 Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом – 75 Картофель отварной - 123 Компот из сух. фрукт. - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Омлет с морковью - 85 Чай с сахаром- 150 Хлеб пшеничный – Яблоки свежие - 100</p>	<p>Завтрак Каша дружба молочная с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом -25/5 Кофейный напиток с молоком – 1</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 90</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты 40 Рассольник домашний с мясом сметаной – 150/10 Пудинг мясной – 60 Соус сметанный -20 Макаронные отварные – 80/3 Кисель из сока - 150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Запеканка из творога с морковью- Соус молочный сладкий -15 Кефир -135 Булочка «Веснушка» - 50</p>