

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

УТВЕРЖДАЮ

/Н.В. Панина



Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша молочная овсяная(Геркулес) с маслом сливочным – 205 Сушки-30 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной - 200/15 Гуляш из отварного мяса– 80 Каша гречневая рассыпчатая- 120 Свекла тушеная в соусе-50 Соус молочный- 12,5 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая -60 Суфле из рыбы – 80 Соус молочный густой-27 Картофель отварной -150 Чай с лимоном – 180/9 Хлеб ржаной – 30</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед Салат витаминный – 60 Суп картофельный с бобовыми и с мясом - 200/15 Тефтели мясные- 70 Соус сметанный с томатом -45 Макаронные изделия отварные- 120/4 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая -60 Суфле из печени- 80 Пюре картофельное- 150 Чай с сахаром– 180 Хлеб ржаной -30 Яблоки свежие - 100</p>	<p>Завтрак Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром- 30/5/10 Кофейный напиток – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Суп вермишелевый на бульоне из щиплят - 200 Суфле из птицы – 75 Соус молочный густой – 20 Капуста тушеная- 150 Компот из смеси сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови- 60 Пудинг из творога -120 Соус молочный - 15 Чай с сахаром – 180 Хлеб пшеничный – 30</p>	<p>Завтрак Яйца варенные-1 шт. Каша манная молочная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/10 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком - 60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 200/15 Шницель рыбный натуральный - 80 Рагу овощное - 150 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной — 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из кукурузы – 60 Оладьи с джемом – 130/30 Чай с сахаром -150 Яблоки свежие -100</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным – 30 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Икра кабачковая - 60 Борщ с капустой и картофелем на мясном бул. со сметаной - 200 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным- 160 Соус сметанный-30 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови с изюмом– 60 Сырники из творога с молоком стуженным – 120/20 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный-30</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтра Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 204 Сушки-30 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками – 60 Суп картофельный с рыбой – 220 Птица тушёная -90 Рис отварной-150/4 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из свёклы-60 Суфле из рыбы – 80 Соус молочный густой-27 Рагу из овощей-150 Чай с лимоном – 180/7 Хлеб пшеничный – 40</p>	<p>Завтрак Яйца вареные-1шт Лапша молочная– 200 Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 90</p> <p>Обед Салат из соленых огурцов - 60 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной - 200 Жаркое по-домашнему - 220 Напиток лимонный - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая -60 Печень по-строгановски– 70 Пюре картофельное - 150 Чай с сахаром – 180 Хлеб ржаной - 30 Яблоки свежие - 100</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 204 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 90</p> <p>Обед Суп любительский с мясом - 200/15 Капуста тушеная с мясом - 190 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови и яблок- 60 Запеканка из творога -100 Соус молочный- 15 Чай с молоком – 180 Булочка домашняя – 50</p>	<p>Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 204 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/10 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p>Обед Икра кабачковая - 60 Борщ с мясом и сметаной - 200/15 Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом – 110 Картофель отварной — 150/4 Компот из сух. фрукт. - 180 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник Омлет с морковью - 125 Чай с сахаром- 180 Хлеб пшеничный – 40 Яблоки свежие - 100</p>	<p>Завтрак Каша дружба молочная с маслом сливочным – 204 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты 60 Рассольник домашний на мясном бул. со сметаной – 200 Пудинг мясной– 80 Соус сметанный -30 Макароны отварные – 130 Кисель из сока - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Запеканка из творога с морковью - 100 Соус молочный сладкий -15 Кефир - 155 Булочка «Веснушка» - 50</p>