

Примерное 10-ти дневное циклическое меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №26» с 12 часовым пребыванием



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №26»
 Безрукова О. А.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак</p> <p>Каша овсяная (Геркулес) -184 Молочная жидкая с маслом -184 Печенье-30 Масло сливочное-4 Чай с сахаром - 180</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свежих овощей-60 Суп картофельный с мак изд.на бул.-не из птицы 180 Суфле из птицы -70 Соус смет.-том.30 Рис отварной - 130 Компот из смеси сухих фруктов-180 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови-60 Оладьи с джемом-120/15 Кофейный напиток с молоком -180 Яблоко свежее -150</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным -184 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным -30/4 Яйцо 1 шт</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед</p> <p>Борщ с картофелем, мясом и сметаной -180/15/6 Биточки из говядины-70 Рагу овощное 130 Компот из яблок -180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Пудинг рыбный запеченный 110 Пюре картофельное-150/4 Огурцы свежие или консервированные -30 Чай с лимоном-180/8 Хлеб ржаной-30 Мармелад-25</p>	<p>Завтрак</p> <p>Яйца варёные -1шт. Каша молочная жидкая с маслом сливочным -184 Коф. напиток с молоком -180 Бутерброд с маслом - и сыром-30/4/12</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед</p> <p>Винегрет овощной -60 Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной-180/6 Гуляш из отварного мяса - 70 Крупа перловая 110 Кисель из джема-180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы -60 Запеканка из творога с печеньем -120 Чай с сахаром -180 Булочка дорожная-60 Апельсин 200</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша манная молочная с маслом сливочным -184 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом -30/4</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед</p> <p>Икра кабачковая -60 Рассольник Ленингр.с мясом сметаной-180/15/6 Оладьи из печени-80 Макароны -130 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свежих овощей-60 Рыба в омлете 80 Капуста тушёная-150 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный-20 Яблоко свежее 150</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша гречневая молочная с маслом сливочным -184 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром -30/4/12</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты -60 Суп картофельный с бобовыми и мясом 180 Запеканка картофельная с мясом 190 Напиток лимонный 180 Хлеб ржаной 3</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови -63 Пудинг из творога со сгущ.120/15 Кефир -180 Хлеб пшеничный-20</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Лапша молочная 180 Какао с молоком - 180 Сушки-40</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Салат из капусты-60 Рассольник домашний с мясом птицы со сметаной -180/15/6 Котлета рубленая из птицы 70 Горох отварной 110 Компот из сухофруктов-180 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из зелёного горошка-60 Омлет натуральный-100 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный-20 Яблоки свежие -150</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным -184 Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/4</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Икра кабачковая -60 Борщ с картофелем, сметаной и мясом-180/15/6 Котлета рубленая из свинины -70 Рагу овощное 130 Кисель из яблок -180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Суфле из рыбы 90 Пюре картофельное-150 Огурцы свежие или консервированные-30 Чай с лимоном -180/8 Хлеб ржаной-30 Мандарины свежие -120</p>	<p>Завтрак Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным -184 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/12</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Салат из свёклы-60 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной-180/6 Жаркое по-домашнему -2 00 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови -60 Пудинг из творога со сгущ. - 120/15 Чай с сахаром 180 Булочка Веснушка-60 Апельсины свежие -180</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным-184 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом -30/4 Яйцо 1 шт.</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Суп любительский с мясом-180/15 Биточки из свинины-70 Соус сметанный с томатом-30 Макароны отварные -130 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Свекла кусочком 60 Котлета рыбная 70 Пюре картофельное 150 Чай с сахаром-180 Хлеб ржаной -30 Яблоко свежее 150</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная -184 Какао с молоком- 180 Бутерброд с маслом и сыром- 30/4/12</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Икра свекольная-60 Суп картофельный с зелёным горошком с мясом и смет. 180/15/6 Суфле из печени 80 Каша гречневая 130 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-60 Запеканка из творога с молоком сгущённым -120/20 Чай с сахаром-180 Булочка российская-60 Мармелад 25</p>