

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

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша овсяная (Геркулес) молочная жидкая с маслом -205 Печенье-40 Масло сливочное-4 Чай с сахаром - 180</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Салат из свёклы-60 Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы- 200 Суфле из птицы -70 Соус сметанный-30 Рис отварной - 150 Компот из смеси сухих фруктов-180 Хлеб ржаной - 40</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови-63 Оладьи с джемом-120/20 Кофейный напиток с молоком - 180 Хлеб пшеничный-30 Апельсины свежие -100</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным -205 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/4</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Борщ с фасолью, картофелем, мясом и сметаной -200/15/7 Биточки из говядины-70 Капуста тушёная-150 Компот из изюма -180 Хлеб ржаной -40</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Пудинг рыбный запечённый-110 Картофель отварной-150/4 Огурцы свежие или консервированные -30 Чай с лимоном-180/8 Хлеб ржаной-30 Мармелад-25 Яблоки свежие -100</p>	<p>Яйца варёные -1шт.</p> <p>Каша молочная жидкая Дружба с маслом сливочным -205 Чай с молоком -180 Бутерброд с маслом- и сыром- 30/4/12</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Винегрет овощной -60 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной- 200/7 Гуляш из отварного мяса - 80 Макароны отварные -120 Кисель из свежих яблок -180 Хлеб ржаной -40</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы -60 Запеканка из творога с печеньем - 120/20 Кофейный напиток с молоком -180 Булочка дорожная-60 Мандарины свежие -100 Вафли-20</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша манная молочная с маслом сливочным -205 Какао молоком-180 Бутерброд с маслом -30/4</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Икра кабачковая -60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной-200/15/7 Печень по-строгоновски -70 Пюре картофельное -150 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -40</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свёклы с сыром -60 Рыба в омлете -80 Капуста тушёная-150 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный-30 Апельсины свежие-100</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша гречневая молочная с маслом сливочным- 205 Кофейный напиток с молоком- 180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/12</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p align="center">Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты с яблоками -60 Суп картофельный с бобовыми и мясом -200/15 Котлеты рыбные -80 Рагу овощное-150 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -40</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови и яблок-60 Пудинг из творога с молоком сгущенным 100/20 Ряженка -180 Хлеб пшеничный-30 Груши свежие-100</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Лапша молочная -200 Какао с молоком - 180/7 Сушки-20</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат витаминный-60 Рассольник домашний на бульоне из птицы со сметаной - 200/7 Птица тушёная -100 Каша гречневая рассыпчатая-120 Компот из изюма -180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из зелёного горошка-60 Омлет натуральный-100 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный-20 Сдоба -60 Яблоки свежие -100</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным -205 Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/4</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Икра кабачковая -60 Борщ с картофелем, сметаной и мясом-200/7/15 Котлета рубленая из говядины - 70 Капуста тушёная -150 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник Суфле из рыбы-90 Пюре картофельное-150 Огурцы свежие или консервированные-30 Чай с лимоном -180/7 Хлеб ржаной-30 Мандарины свежие -100</p>	<p>Завтрак Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным -205 Чай с сахаром -180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/12</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Салат из свёклы-60 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной-200/7 Жаркое по-домашнему -2 10 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови -63 Пудинг из творога с рисом - 120 Соус молочный сладкий-30 Какао с молоком-180 Булочка Веснушка-60 Апельсины свежие -100</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом -30/4</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Суп любительский с мясом-200/15 Биточки из говядины-70 Соус сметанный с томатом-30 Макароны отварные -150 Помидоры свежие -30 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из белокочанной капусты -60 Рыба припущенная-80 Картофель отварной-150/4 Чай с сахаром-180 Хлеб ржаной -30 Яблоки свежие-100 Мармелад-25</p>	<p>Завтрак Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным-205 Чай с молоком- 180 Бутерброд с маслом и сыром- 30/5/12</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Салат из свежих огурцов-60 Суп картофельный с зелёным горошком и сметаной и мясом - 200/7/15 Печень по строгиновски-70 Пюре картофельное-150 Компот из изюма -180 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-60 Запеканка из творога с молоком сгущённым -100/20 Какао с молоком -180 Булочка российская-60 Хлеб пшеничный-20 Груши свежие -100</p>