

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

Возрастная категория: 1-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша овсяная (Геркулес) молочная жидкая с маслом -133 Печенье-20 Масло сливочное-4 Чай с сахаром - 150</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный - 90</p> <p align="center">Обед</p> <p>Салат из свёклы-40 Суп картоф. С фрикадельк. 150-10 Печень по строгоновски 60 Рис отварной – 100 Компот из смеси сухих фруктов-150 Хлеб ржаной - 30</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови-40 Оладьи с джемом-110/10 Кофейный напиток с молоком - 150 Яблоко свежие -150</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным -133 Какао с молоком - 150 Бутерброд с маслом сливочным - 20/4 Яйцо 1 шт</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p align="center">Обед</p> <p>Борщ с картофелем и мясом и сметаной -150/10/5 котлета из свинины 60 Рагу овощное 130 Компот из яблок -150 Хлеб ржаной -30</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Рыба тушеная с овощами 90 Пюре картофельное-120/4 Огурцы свежие или консервированные -30 Чай с лимоном-150/7 Хлеб ржаной-30 Мармелад-15</p>	<p>Яйца варёные -1шт.</p> <p>Каша молочная жидкая Дружба с маслом сливочным -133 Коф. напиток с молоком -150 Бутерброд с маслом- и сыром- 20/4/10</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p align="center">Обед</p> <p>Винегрет овощной -40 Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной-150/5 Гуляш из отварного мяса - 60 Крупа гречневая расып. - 90 Кисель из джема-150 Хлеб ржаной -30</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы -40 Запеканка из творога с печеньем - 90 Чай с сахаром -150 Булочка дорожная-60 Апельсин 200</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша манная молочная с маслом сливочным -133 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом -20/4</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p align="center">Обед</p> <p>Икра кабачковая -40 Рассольник Ленинградский.с мясом и сметаной-150/10/5 Котлета из свинины 60 Макароны -100 Компот из сухих фруктов -150 Хлеб ржаной -30</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свёклы -40 Рыба в омлете 70 Капуста тушёная-150 Чай с сахаром -150 Хлеб пшеничный-20</p>	<p align="center">Завтрак</p> <p>Каша гречневая молочная с маслом сливочным-133 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом и сыром - 20/4/10</p> <p align="center">2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p align="center">Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты - 40 Суп картоф. С зеленым горошком На б\ из птицы 150 Суфле из птицы 60 - 70 Пюре картофельное 120- 150 Напиток лимонный 150 Хлеб ржаной 30</p> <p align="center">Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови -40 Пудинг из творога со сгущ.110/10 Кефир -140 Хлеб пшеничный-20 Яблоко 150</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша из смеси круп 133 Какао с молоком - 150 Сушки-20</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Салат из свеклы-40 Суп с картоф. С бобовыми и мясом -140/10/5 Котлета мясная -60 Пюре картофельное 100 Компот из сухофруктов-150 Хлеб ржаной - 30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из зелёного горошка-40 Омлет натуральный-80 Чай с сахаром -150 Хлеб пшеничный-20 Яблоко 160</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочн жидкая с маслом сливочным -133 Кофейный напиток с молоком - 150 Бутерброд с маслом сливочным - 20/4</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Икра кабачковая -40 Борщ с картофелем, сметаной и мясом-150/-50 Блины из печени 40 Макароны- 90 Кисель из яблок -150 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Свекла кусочком 30 Суфле из рыбы-80 Рагу овощное 130 Чай с лимоном -150/7 Хлеб ржаной-30 Мандарины -120</p>	<p>Завтрак Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным -133 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом и сыром -20/4/8</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Огурец соленый - 30 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной-150/5 Жаркое по-домашнему -170 Компот из смеси сухих фруктов - 150 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови -40 Пудинг из творога со сгущ. – 110/10 Чай с сахаром 150 Булочка Веснушка - 60</p>	<p>Завтрак Лапша молочная с маслом сливочным-133 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом -20/4 Яйцо 1 шт.</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Суп любительский с мясом-150/8 Голубцы ленивые 135 Напиток лимонный -150 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Свекла кусочком 40 Котлета рыбная 60 Пюре картофельное 120 Чай с сахаром-150 Хлеб ржаной -30 Яблоко свежее 150 Мармелад - 25</p>	<p>Завтрак Каша пшенная молочная -133 Какао с молоком- 150 Бутерброд с маслом и сыром- 20/4/8</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -90</p> <p>Обед Икра свекольная-40 Суп картоф. С макар. Издел.с мясом птицы 150/20/5 Котлета из птицы 60 Горох отварной 110 Кисель из курага -150 Хлеб ржаной -30</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-40 Запеканка из творога с молоком сгущённым -110/10 Чай с сахаром-150 Булочка российская-60</p>