

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 115», с 12 часовым пребыванием
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ

«Детский сад № 115» ДОУ

Е.Ю. ШИШКОВА

Приказ № _____ от № _____



| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|---|--|--|--|---|
| Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 203 Кофейный напиток с молоком -180 Бутерброд с маслом сливочным 30/4 | Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 203 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/4/10 | Завтрак Яйцо вареное - 1 Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 203 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным 30/4 | Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным – 203 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным – 30/4 | Завтрак Яйцо вареное-1 Каша овсяная молочная с маслом сливочным – 203 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/10 |
| 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 |
| Обед Икра кабачковая - 60 Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной - 205 Пудинг мясной – 80 Капуста тушеная -150 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Салат витаминный - 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом – 215 Тефтели мясные с соусом сметано- томатным-115 Макароны отварные-124 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Огурцы консервированные - 60 Щи из белокочанной капусты на мясном бульоне со сметаной - 205 Жаркое по - домашнему Напиток лимонный - 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Салат из свеклы с зеленым горошком - 60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 220 Шницель рыбный натуральный - 80 Рагу овощное - 150 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 40 | Обед Салат из капусты – 60 Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне из птицы со сметаной - 205 Плов из птицы - 210 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной – 50 |
| Уплотнённый полдник Салат из зеленого горошка - 60 Омлет натуральный – 100 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный – 20 Пирожок с яблоками -75 | Уплотнённый полдник Салат из свеклы – 60 Рыба припущенная – 80 Картофель отварной -124 Чай – 180 Хлеб пшеничный- 20 Яблоко свежее — 1/100 | Уплотнённый полдник Салат из моркови с изюмом – 60 Сырники из творога со стученым молоком – 120/20 Кефир - 180 Печенье 25 Яблоко свежее - 1/100 | Уплотнённый полдник Огурцы консервированные - 40 Оладьи из пшена - 80 Пюре картофельное – 120 Чай с сахаром – 180 Хлеб пшеничный – 20 Яблоко свежее - 1/100 | Уплотнённый полдник Салат из моркови с яблоками - 60 Запеканка из творога – 100/30 Соус молочный сладкий-30 Чай – 180 Булочка Веснушка – 75 Яблоко свежее – 1/100 |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|--|---|--|--|
| Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным – 203 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным – 30/4 | Завтрак Омлет-100 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/4 | Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 203 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/4/12 | Завтрак Яйцо вареное 1 Каша рисовая молочная с маслом сливочным – 204 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным— 30/4 | Завтрак Лапша молочная – 200 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/4/12 |
| 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 | 2-ой завтрак Апельсины свежие – 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100 | 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100 |
| Обед Икра кабачковая – 60 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной – 205 Запеканка картофельная с мясом соусом сметанным - 160/30 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной – 50 | Обед Огурцы консервированные - 40 Борщ на мясном бульоне со сметаной - 205 Гуляш из отварного мяса – 40/40 Каша перловая рассыпчатая - 125 Кисель из сока- 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Салат витаминный – 60 Суп картофельный с крупой и мясом - 215 Печень по строгановский – 70 Макароны отварные - 150 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Салат из свежлы с огурцами солеными - 60 Суп картофельный с крупой и рыбой -220 Котлеты рубленные-80 Рагу овощное-150 Компот из свежих яблок. - 180 Хлеб ржаной - 50 | Обед Икра кабачковая - 50 Суп из овощей на бульоне птицы со сметаной -- 200 Суфле из птицы – 75 Картофель отварной-124 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50 |
| Уплотнённый полдник (Салат из кукурузы консервированной) -60 Оладьи с джемом - 130/30 Чай с сахаром - 180 Яблоки свежие - 1/100 | Уплотнённый полдник Салат из свежлы - 60 Суфле из рыбы – 80 Пюре картофельное -150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад -20 | Уплотнённый полдник Салат из моркови и яблок – 60 Запеканка из творога - 120 Соус молочный сладкий - 30 Чай с сахаром - 180 Яблоки свежие – 1/100 | Уплотнённый полдник Огурцы консервированные - 60 Рыба, запеченная в сметанном соусе -80 Пюре картофельное – 150 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный – 20 | Уплотнённый полдник Салат из моркови – 60 Пудинг из творога с джемом- 120/20 Чай с сахаром - 180 Сдоба обыкновенная - 75 Яблоки свежие - 1/100 |