

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение МАДОУ «ЦРР детский сад № 108» с 12-и часовым пребыванием.**

**Возрастная категория: с 1 до 3 лет**

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
<p><b><u>Завтрак</u></b>                      Каша пшённая молочная с м/слив. – 153                      Печенье – 15                      Масло слив. – 4                      Чай с сахаром – 150</p> <p><b><u>2-ой завтрак</u></b>                      Сок- 100                      Апельсин - 100</p> <p><b><u>Обед</u></b>                      Суп картофельный с рыбой – 150/20                      Птица тушенная-60                      Рис отварной-100                      Хлеб ржаной – 40                      Компот из сухофруктов – 150</p> <p><b><u>Полдник уплотн.</u></b>                      Салат из зеленого горошка – 40                      Омлет- 90                      Чай с сахаром– 150                      Хлеб пшеничный – 20</p>	<p><b><u>Завтрак</u></b>                      Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 153                      Кофейный напиток с молоком – 150                      Бутерброд с м/слив.– 20/4</p> <p><b><u>2-ой завтрак</u></b>                      Сок-100</p> <p><b><u>Обед</u></b>                      Икра кабачковая-40                      Рассольник домашний на курице со сметаной-150/10/5                      Котлета куриная-60                      Макароны отварные-130                      Компот из с/фруктов – 150                      Хлеб ржаной – 40</p> <p><b><u>Полдник уплотн.</u></b>                      Салат из св.капусты-40                      Шницель рыбный-80                      Рагу овощное-150                      Хлеб ржаной-30                      Чай с сах.-150</p>	<p><b><u>Завтрак</u></b>                      Каша Кукурузная молочная см/слив. – 153                      Кофейный напиток с молоком– 150                      Бутерброд с м/слив. и сыром 20/4</p> <p><b><u>2-ой завтрак</u></b>                      Яблоки-100</p> <p><b><u>Обед</u></b>                      Салат из свеклы с сол.огурцом-60                      Щи из св. капусты с мясом со сметаной-150/5                      Голубцы Ленивые-120                      Соус сметанный с томатом-30                      Хлеб ржаной – 5-40                      Кисель из ягоды,протёртой с сах. – 150</p> <p><b><u>Полдник уплотн.</u></b>                      Салат из моркови,-40                      Запеканка с соусом молочным 100/30                      Чай с сахаром-150                      Хлеб пшеничный-30</p>	<p><b><u>Завтрак</u></b>                      0.5 яйцо                      Каша Манная молочная с м/слив.– 153                      Кофейный напиток с молоком– 150                      Бутерброд с м/слив. 20/4</p> <p><b><u>2-ой завтрак</u></b>                      Сок-100</p> <p><b><u>Обед</u></b>                      Икра кабачковая-40                      Суп картофельный с бобовыми и мясом-150/10                      Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом-90                      Перловка рассыпчатая-100                      Компот из сухофруктов – 150                      Хлеб ржаной – 40</p> <p><b><u>Полдник уплотн.</u></b>                      Салат из свеклы- 40                      Печень по-строгановски-70                      Картофельное пюре-150                      Хлеб ржаной.-30                      Чай с сах.-150</p>	<p><b><u>Завтрак</u></b>                      Каша Дружба молочная с м/слив. – 153                      Кофейный напиток с молоком– 150                      Бутерброд с м/слив 20/4</p> <p><b><u>2-ой завтрак</u></b>                      Сок – 100</p> <p><b><u>Обед</u></b>                      Борщ на мясном бульоне и сметаной                      Рагу с мясом-150                      Компот из яблок-150                      Хлеб ржаной – 40</p> <p><b><u>Полдник уплотн.</u></b>                      Салат из моркови, кукуруза- 40                      Пудинг из творога с изюмом- 100/20                      Кефир -150                      Хлеб пшеничный-30</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная с м/слив. 153 Вафли или печенье – 15 Чай с лимоном 150/6</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок – 90 Яблоко - 100</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы – 40 Суп картофельный с зел. Горошком и птицей и сметаной – 150/15/5 Рыба под омлетом-60 Соус сметанный с томатом – 30 Рис отварной – 80/3 Хлеб ржаной – 30 Компот из сухофруктов – 150</p> <p><b>Упл. Полдник</b> Блины из ягоды протертой-100/25 Салат из кукурузы-40 Чай с сахаром-150</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 153 Бутерброд с м/слив. -20/4 Какао с молоком – 180</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок – 100 Апельсин - 100</p> <p><b>Обед</b> Щи с курицей и сметаной 150/10/5 Котлеты куриные-75 Капуста тушенная-150 Хлеб ржаной – 30 Компот из яблок– 150</p> <p><b>Полдник уплотн.</b> Салат из свеклы-40 Котлета рыбная-65 Пюре картофельное-150 Огурцы конс.-30 Чай с сахаром – 150 Хлеб ржаной -30</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша Кукурузная молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком– 150 Бутерброд с маслом и сыром 20/4/8</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок 100 Груши - 100</p> <p><b>Обед</b> Рассольник Ленинградский на бульоне-150/15 Гуляш из мяса-35 Картофельное пюре-150 Кисель из ягоды. протёртой с сах. – 150 Хлеб ржаной – 40</p> <p><b>Полдник уплотн.</b> Салат из моркови-40 Запеканка из творога с яблоком 100/30 Хлеб пшеничный-30 Чай с сахаром-150</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная – 153 Какао с молоком – 150 Бутерброд с м/слив. 20/4</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок – 100 Яблоко свежее - 100</p> <p><b>Обед</b> Суп Любительский с мясом-150 Рагу овощное-150 Котлета мясная-60 Хлеб ржаной – 35 Компот из сухофруктов – 150</p> <p><b>Полдник уплотн.</b> Макароны отварные с сыром-90\10 Икра кабачковая-40 Чай с лимоном-150/5 Мармелад-20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша Дружба молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком – 150 Бутерброд с маслом – 20/4</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок – 100</p> <p><b>Обед</b> Салат из св. капусты-40 Борщ на м/б со сметаной-150 Жаркое по-домашнему-180 Кисель из ягоды, протёртой с сах.– 150 Хлеб ржаной – 40</p> <p><b>Полдник уплотн.</b> Салат из моркови-40 Пудинг из творога с соусом-120/20 Чай с молоком-150 Булка домашняя, дорожная-50</p>