

Примерное цикличное 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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><u>Завтрак</u> Каша пшённая молочная с м/слив. – 153 Печенье – 15 Масло слив. – 4 Чай с сахаром – 150</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок- 100 Апельсин - 100</p> <p><u>Обед</u> Суп картофельный с рыбой – 150/20 Птица тушенная-60 Рис отварной-100 Хлеб ржаной – 40 Компот из сухофруктов – 150</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из зеленого горошка – 40 Омлет- 90 Чай с сахаром– 150 Хлеб пшеничный – 20</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком – 150 Бутерброд с м/слив.– 20/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок-100</p> <p><u>Обед</u> 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><u>Полдник уплотн.</u> Салат из св.капусты-40 Шницель рыбный-80 Рагу овощное-150 Хлеб ржаной-30 Чай с сах.-150</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Кукурузная молочная см/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком– 150 Бутерброд с м/слив. и сыром 20/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Яблоки-100</p> <p><u>Обед</u> 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><u>Полдник уплотн.</u> Салат из моркови,-40 Запеканка с соусом молочным 100/30 Чай с сахаром-150 Хлеб пшеничный-30</p>	<p><u>Завтрак</u> 0.5 яйцо Каша Манная молочная с м/слив.– 153 Кофейный напиток с молоком– 150 Бутерброд с м/слив. 20/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок-100</p> <p><u>Обед</u> 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><u>Полдник уплотн.</u> Салат из свеклы- 40 Печень по-строгановски-70 Картофельное пюре-150 Хлеб ржаной.-30 Чай с сах.-150</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Дружба молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком– 150 Бутерброд с м/слив 20/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100</p> <p><u>Обед</u> Борщ на мясном бульоне и сметаной Рагу с мясом-150 Компот из яблок-150 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> 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>Завтрак Каша манная молочная с м/слив. 153 Вафли или печенье – 15 Чай с лимоном 150/6</p> <p>2-ой завтрак Сок – 90 Яблоко - 100</p> <p>Обед 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>Упл. Полдник Блины из ягоды протертой-100/25 Салат из кукурузы-40 Чай с сахаром-150</p>	<p>Завтрак Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 153 Бутерброд с м/слив. -20/4 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок – 100 Апельсин - 100</p> <p>Обед Щи с курицей и сметаной 150/10/5 Котлеты куриные-75 Капуста тушенная-150 Хлеб ржаной – 30 Компот из яблок– 150</p> <p>Полдник уплотн. Салат из свеклы-40 Котлета рыбная-65 Пюре картофельное-150 Огурцы конс.-30 Чай с сахаром – 150 Хлеб ржаной -30</p>	<p>Завтрак Каша Кукурузная молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком– 150 Бутерброд с маслом и сыром 20/4/8</p> <p>2-ой завтрак Сок 100 Груши - 100</p> <p>Обед 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>Полдник уплотн. Салат из моркови-40 Запеканка из творога с яблоком 100/30 Хлеб пшеничный-30 Чай с сахаром-150</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная – 153 Какао с молоком – 150 Бутерброд с м/слив. 20/4</p> <p>2-ой завтрак Сок – 100 Яблоко свежее - 100</p> <p>Обед Суп Любительский с мясом-150 Рагу овощное-150 Котлета мясная-60 Хлеб ржаной – 35 Компот из сухофруктов – 150</p> <p>Полдник уплотн. Макароны отварные с сыром-90\10 Икра кабачковая-40 Чай с лимоном-150/5 Мармелад-20</p>	<p>Завтрак Каша Дружба молочная с м/слив. – 153 Кофейный напиток с молоком – 150 Бутерброд с маслом – 20/4</p> <p>2-ой завтрак Сок – 100</p> <p>Обед 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>Полдник уплотн. Салат из моркови-40 Пудинг из творога с соусом-120/20 Чай с молоком-150 Булка домашняя, дорожная-50</p>