

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 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная с м/слив.- 205 Печенье – 30 Масло слив. – 4 Чай с сахаром– 180</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Апельсин - 100</p> <p><u>Обед</u> Суп картофельный на бульоне курином – 200/30 Птица тушеная-80 Рис отварной-160 Хлеб ржаной – 40 Компот из с/фруктов – 180</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из зеленого горошка – 60 Омлет- 100 Чай с сахаром– 180 Хлеб пшеничный – 30</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 205 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с м/слив.- 30/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок-100</p> <p><u>Обед</u> Икра кабачковая-60 Рассольник домашний на курице со сметаной-206 Котлета куриная-80 Макароны отварные-130 Компот из с/фруктов – 180 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из св.капусты-60 Шницель рыбный-80 Рагу овощное-150 Хлеб ржаной-30 Чай с сах.-180</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Кукурузная молочная см/слив. – 205 Кофейный напиток с молоком– 180 Бутерброд с м/слив. и сыром 30/4</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-200/5 Голубцы Ленивые-180 Соус сметанный с томатом-30 Хлеб ржаной – 50 Кисель из ягоды, протёртой с сах. – 180</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из моркови,-60 Запеканка с соусом молочным 100/30 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-30</p>	<p><u>Завтрак</u> 0.5 яйцо Каша Манная молочная с м/слив.- 205 Кофейный напиток с молоком– 180 Бутерброд с м/слив. 30/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок-100</p> <p><u>Обед</u> Икра кабачковая-60,0 Суп картофельный с бобовыми и мясом-200/10 Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом 115 Перловка рассыпчатая-100 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из свеклы- 60 Печень по-строгановски-70 Картофельное пюре-150 Хлеб ржаной.-30 Чай с сах.-180</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Дружба молочная с м/слив. – 205 Кофейный напиток с молоком– 180 Бутерброд с м/слив 30/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100</p> <p><u>Обед</u> Борщ на мясном бульоне и сметаной Рагу с мясом Компот из яблок-180 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из моркови, кукуруза-60 Пудинг из творога с изюмом-120/20 Кефир -180 Хлеб пшеничный-30</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><u>Завтрак</u> Каша Пшеничная молочная см/слив.-205 Печенье – 30 Чай с лимоном- 180/7</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100 Яблоко - 100</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы – 60 Суп картофельный с зелёным горошком птицей и сметаной – 200/15/6 Рыба под омлетом-80 Соус сметанный с томатом – 30 (или соус молчный-30), Рис отварной – 120/4 Пюре картофельное-150 Хлеб ржаной – 40 Компот из с/фруктов – 180</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Блины с ягодой протертой-130/30 Салат из кукурузы-60 Чай с сахаром-180</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Пшеничная молочная с м/слив. – 205 Бутерброд с м/слив. -30/4 Какао с молоком – 180</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100 Апельсин - 100</p> <p><u>Обед</u> Щи с курицей и сметаной 200/10/5 Салат из зеленого горошка-60 Котлеты куриные-75 Капуста тушеная-150 Хлеб ржаной – 30 Компот из яблок– 180</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из свеклы-60 Котлета рыбная-80 Пюре картофельное-150 Огурцы конс.-30 Чай с сахаром – 180 Хлеб ржаной -30</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Кукурузная молочная с м/слив. – 205 Кофейный напиток с молоком– 180 Бутерброд с маслом и сыром 30/4/10</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок 100 Груши - 100</p> <p><u>Обед</u> Рассольник Ленинградский на бульоне-200/15 Гуляш из мяса Бефстроганов из мяса Картофельное пюре Кисель из ягоды. протёртой с сах. – 180 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из моркови-60 Запеканка из творога с яблоком 100/30 Хлеб пшеничный-30 Чай с сахаром-180</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша манная молочная – 200 Какао с молоком – 180 Бутерброд с м/слив. 30/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100 Яблоко свежее - 100</p> <p><u>Обед</u> Суп Любительский с мясом Рагу овощное Котлета мясная Хлеб ржаной – 35 Компот из сухофруктов – 180</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Макароны отварные с сыром-115\15 Икра кабачковая-60 Чай с лимоном-180/7 Мармелад-20</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша Дружба молочная с м/слив. – 205 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с маслом – 30/4</p> <p><u>2-ой завтрак</u> Сок – 100</p> <p><u>Обед</u> Салат из св. капусты-60 Борщ на м/б со сметаной 205 Жаркое по-домашнему-220 Кисель из ягоды, протёртой с сах.– 180 Хлеб ржаной – 40</p> <p><u>Полдник уплотн.</u> Салат из моркови-60 Пудинг из творога с соусом-120/20 Чай с молоком-180 Булка домашняя, дорожная-60</p>