

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 114  
Блинова Е.Ю.  
Приказ от 28.02.2025г. № 31

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 114», с 12 часовым пребыванием  
Возрастная категория: С 1 до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша молочная геркулес с маслом сливочным – 153            Бутерброд с маслом сливочным – 35/4            Какао с молоком - 150</p> <p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 85</p> <p><b>Обед</b></p> <p>Суп из овощей – 150/10/3            Гороховое пюре – 100            Котлета мясная – 60            Компот из сухофруктов – 150            Хлеб ржаной – 20</p> <p><b>Полдник</b></p> <p>Салат из свежых овощей – 40            Пудинг рыбный – 75            Пюре картофельное – 120            Чай с сахаром – 150            Хлеб ржаной – 20</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 153            Бутерброд с сыром – 40/12            Кофейный напиток – 150</p> <p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 85</p> <p><b>Обед</b></p> <p>Икра кабачковая – 45            Щи из свежей капусты – 150/6            Плов из птицы – 160            Напиток лимонный – 150            Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b></p> <p>Морковь отварная порционно – 40            Запеканка из творога – 90            Молоко стуженное – 20            Чай с сахаром – 150            Кондитерка            Фрукт</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша молочная манная с маслом сливочным – 153            Бутерброд с маслом сливочным – 40/4            Какао с молоком – 150</p> <p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 85</p> <p><b>Обед</b></p> <p>Суп картофельный с рыбой – 165            Макароны отварные – 103            Гуляш из отварного мяса – 60            Компот из сухофруктов – 150            Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b></p> <p>Икра кабачковая – 45            Омлет натуральный – 90            Чай с сахаром – 150            Выпечка – 50            Фрукт</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Яйцо – 1            Лапша молочная – 150            Бутерброд с маслом сливочным – 40/4            Кофейный напиток – 150</p> <p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 85</p> <p><b>Обед</b></p> <p>Борщ с картофелем и капустой – 150/10/5            Пюре картофельное – 120            Котлеты рыбные – 70            Компот из свежих яблок – 150            Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b></p> <p>Салат из отварной моркови – 40            Крутеник из творога с пшеном – 150            Стуженное молоко – 20            Чай – 150            Фрукт</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша молочная гречневая с маслом сливочным – 153            Бутерброд с маслом сливочным – 25/4            Кофейный напиток – 150</p> <p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 85</p> <p><b>Обед</b></p> <p>Суп с лапшой – 165            Капуста тушеная – 100            Котлета из птицы – 60            Напиток из сухофруктов – 150            Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b></p> <p>Салат из кукурузы – 45            Блины – 100            Молоко стуженное – 15            Чай – 150            Кондитерка            Фрукт</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша манная молочная с маслом сливочным — 153          Бутерброд с маслом сливочным — 35/4          Какао с молоком — 150</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным — 153          Бутерброд с сыром — 30/12          Кофейный напиток — 150</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Дейно вареное — 1          Каша пшеничная молочная с маслом сливочным — 153          Бутерброд с маслом сливочным — 25/4          Какао с молоком — 150</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Икра кабачковая — 45          Омлет натуральный — 100          Бутерброд с маслом и сыром — 35/4/12          Чай с сахаром — 150</p>	<p><b>Завтрак</b></p> <p>Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом — 153          Бутерброд с маслом сливочным — 40/4          Какао с молоком — 150</p>
<p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный — 85</p>	<p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный — 85</p>	<p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный — 85</p>	<p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный — 85</p>	<p><b>2-ой завтрак</b></p> <p>Сок фруктовый или ягодный — 85</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Огурец соленый — 40          Суп картофельный с зеленым горошком — 150/10/3          Жаркое по-домашнему-170          Компот из смеси сухих фруктов — 150          Хлеб ржаной — 20</p>	<p><b>Обед</b></p> <p>Борщ с картофелем — 150/10/6          Овощное рагу — 120          Котлета из птицы — 60          Компот из яблок — 150          Хлеб ржаной — 30</p>	<p><b>Обед</b></p> <p>Суп картофельный с клецками — 165/5          Капустя гушёная с мясом — 130          Хлеб ржаной — 20          Компот из сухофруктов -150</p>	<p><b>Обед</b></p> <p>Икра морковная — 40          Рассольник Ленинградский — 150/5          Каша гречневая отварная — 80          Бефстроганов из отварного мяса — 60          Компот из яблок — 150          Хлеб ржаной — 30</p>	<p><b>Обед</b></p> <p>Икра свекольная — 40          Суп с бобовыми — 150/10          Щуре картофельное — 120          Котлета мясная — 60          Компот из шиповника — 150          Хлеб ржаной — 30</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>Винегрет овсяной — 40          Макароны отварные — 83          Рыба в омлете — 80          Чай с сахаром — 150          Хлеб ржаной — 20</p>	<p><b>Полдник</b></p> <p>Салат из кукурузы — 45          Запеканка из творога с печеным — 120          Кисель их джема — 150          Фрукт</p>	<p><b>Полдник</b></p> <p>Салат из зеленого горошка — 40          Биточки рыбные в сметанном соусе — 70/15          Щуре картофельное — 120          Чай с сахаром — 150          Хлеб ржаной — 20</p>	<p><b>Полдник</b></p> <p>Запеканка творожная с морковью — 80          Молоко стуженное — 20          Кофейный напиток — 150          Выпечка — 30          Фрукт</p>	<p><b>Полдник</b></p> <p>Морковь отварная порционно-40          Оладьи — 100          Молоко стуженное — 15          Чай — 150          Кондитерка          Фрукт</p>