



Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «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
Завтрак Каша молочная геркулес с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Какао с молоком – 150	Завтрак Каша молочная пшённая с маслом сливочным – 153 Бутерброд с сыром – 35/12 Кофейный напиток – 150	Завтрак Каша молочная манная с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Какао с молоком – 150	Завтрак Яйцо — 1 Лапша молочная – 150 Бутерброд с маслом сливочным – 25/4 Кофейный напиток – 150	Завтрак Каша молочная гречневая с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Кофейный напиток – 150
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 Суп из овощей – 150/10/3 Гороховое пюре – 120 Котлета мясная – 60 Компот из сухофруктов – 150 Хлеб ржаной – 20	Обед Икра кабачковая – 45 Щи из свежей капусты-150/6 Плов из птицы – 160 Напиток лимонный – 150 Хлеб ржаной – 30	Обед Суп картофельный с рыбой-165 Макароны отварные — 103 Гуляш из отварного мяса-60 Компот из сухофруктов — 150 Хлеб ржаной — 30	Обед Борщ с картофелем и капустой – 150/10/5 Пюре картофельное — 120 Котлеты рыбные — 70 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной – 30	Обед Суп картофельный — 155 Капуста тушеная — 120 Котлета из птицы — 60 Напиток из сухофруктов– 150 Хлеб ржаной – 30
Полдник Салат из свежей капусты-40 Пудинг рыбный – 75 Пюре картофельное – 120 Чай с сахаром –150 Хлеб ржаной – 20	Полдник Салат из свежей моркови – 40 Запеканка из творога — 90 Яблочный соус—15 Чай с сахаром – 150 Кондитерка Фрукт	Полдник Салат из свеклы — 40 Омлет натуральный — 100 Чай с сахаром — 150 Выпечка — 50 Фрукт	Полдник Салат из свежей моркови-40 Крупеник из творога с пшеном – 150 Сгущенное молоко – 20 Чай с сахаром— 150 Фрукт	Полдник Салат из кукурузы – 40 Блины — 100 Джем— 10 Чай – 150 Кондитерка Фрукт

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным — 153 Бутерброд с маслом сливочным — 40/4 Кафе с молоком — 150	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным — 153 Бутерброд с сыром — 35/12 Кофейный напиток — 150	Завтрак Яйцо вареное — 1 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным — 153 Бутерброд с маслом сливочным — 25/4 Кафе с молоком — 150	Завтрак Икра кабачковая — 45 Омлет натуральный — 100 Бутерброд с маслом и сыром — 40/4/12 Чай с сахаром — 150	Завтрак Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом — 153 Бутерброд с маслом сливочным — 40/4 Кафе с молоком — 150
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 Суп картофельный с зеленым горошком — 150/10/3 Каша перловая отварная-100 Биточки мясные-60 Компот из смеси сухих фруктов — 150 Хлеб ржаной — 20	Обед Борщ с картофелем — 150/10/6 Овощное рагу — 120 Котлета из птицы — 60 Компот из яблок — 150 Хлеб ржаной — 30	Обед Суп картофельный с клецками — 165/5 Капуста тушеная с мясом — 160 Хлеб ржаной — 20 Компот из сухофруктов -150	Обед Икра морковная — 40 Рассольник Ленинградский— 150/5 Каша гречневая отварная — 100 Бефстроганов из отварного мяса — 60 Компот из яблок — 150 Хлеб ржаной — 30	Обед Икра свекольная — 40 Суп с бобовыми — 150/10 Жаркое по-домашнему-170 Компот из шиповника — 150 Хлеб ржаной — 30
Полдник Салат из щавеля-40 Макароны отварные — 104 Рыба в омлете — 80 Чай с сахаром — 150 Хлеб ржаной — 20 Кондитерка-25	Полдник Салат из свежей моркови— 40 Запеканка из творога с печеньем — 120 Кисель их джема — 150 Фрукт	Полдник Салат из свежей капусты— 40 Биточки рыбные в сметанном соусе — 60/15 Пюре картофельное — 120 Чай с сахаром — 150 Хлеб ржаной — 20	Полдник Запеканка творожная с морковью — 80 Молоко сгущенное — 20 Кофейный напиток — 150 Выпечка — 50 Фрукт	Полдник Салат из свежей моркови— 40 Оладьи — 100 Джем — 15 Чай — 150 Кондитерка Фрукт