



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 114

Билинова Е.Ю.

Приказ от 29.08.2025г. №

**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 3 до 7 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b> Каша молочная геркулес с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Какао с молоком - 180	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 184 Бутерброд с сыром – 35/14 Кофейный напиток – 180	<b>Завтрак</b> Каша молочная манная с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Какао с молоком – 180	<b>Завтрак</b> Яйцо вареное — 1 Лапша молочная – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 25/4 Кофейный напиток – 180	<b>Завтрак</b> Каша молочная гречневая с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Кофейный напиток – 180
<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100
<b>Обед</b> Суп из овощей – 180/15/4 Гороховое пюре, — 130 Котлета мясная — 80 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 30	<b>Обед</b> Икра кабачковая — 60 Щи из свежей капусты — 180/7 Плов из птицы - 210 Напиток лимонный – 180 Хлеб ржаной – 45	<b>Обед</b> Суп картофельный с рыбой- 220 Макароны отварные — 124 Гуляш из отварного мяса-80 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной — 45	<b>Обед</b> Борщ с картофелем и капустой – 200/15/6 Пюре картофельное - 150 Котлеты рыбные - 80 Компот из яблок - 180 Хлеб ржаной – 45	<b>Обед</b> Суп картофельный— 200 Капуста тушеная, — 150 Котлета из птицы — 80 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 45
<b>Полдник</b> Салат из свежей капусты-60 Пудинг рыбный – 110 Пюре картофельное – 150 Чай с сахаром – 180 Хлеб ржаной – 20	<b>Полдник</b> Салат из свежей моркови – 60 Запеканка из творога - 120 Яблочный соус- 30 Чай с сахаром – 180 Кондитерка Фрукт	<b>Полдник</b> Салат из свеклы— 60 Омлет натуральный — 100 Чай с сахаром — 180 Сдоба обыкновенная - 75 Фрукт	<b>Полдник</b> Салат из свежей моркови-60 Крупеник из творога с пшеном – 180 Сгущение молоко – 25 Чай с сахаром — 180 Фрукт	<b>Полдник</b> Салат из кукурузы – 60 Блины — 120 Джем — 20 Чай – 180 Кондитерка Фрукт



6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным — 184 Бутерброд с маслом сливочным — 40/4 Какао с молоком — 180	<b>Завтрак</b> Каша пшенная молочная с маслом сливочным — 184 Бутерброд с сыром — 35/15 Кофейный напиток — 180	<b>Завтрак</b> Яйцо варёное — 1 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным — 154 Бутерброд с маслом сливочным — 25/4 Какао с молоком — 180	<b>Завтрак</b> Икра кабачковая — 60 Омлет натуральный — 100 Бутерброд с маслом и сыром — 40/4/14 Чай с сахаром — 180	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом — 184 Бутерброд с маслом сливочным — 40/4 Какао с молоком — 180
<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный — 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный — 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный — 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный — 100	<b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный — 100
<b>Обед</b> Суп картофельный с зеленым горошком — 200/15/10 Каша перловая отварная — 120 Биточки мясные — 80 Компот из с/фруктов — 180 Хлеб ржаной — 30	<b>Обед</b> Борщ с картофелем — 200/15/10 Овощное рагу — 150 Котлета из птицы — 70 Компот из яблок — 180 Хлеб ржаной — 45	<b>Обед</b> Суп картофельный с клецками — 220/10 Капуста тушёная с мясом — 200 Хлеб ржаной — 30 Компот из сухофруктов — 180	<b>Обед</b> Икра морковная — 60 Рассольник Ленинградский — 180/4 Каша гречневая отварная — 120 Бефстроганов из отварного мяса — 80 Компот из яблок — 180 Хлеб ржаной — 45	<b>Обед</b> Икра свекольная — 60 Суп с бобовыми — 180/15 Жаркое по-домашнему — 180 Компот из шиповника — 180 Хлеб ржаной — 45
<b>Полдник</b> Салат из свёклы — 60 Макароны отварные — 104 Рыба в омлете — 100 Чай с сахаром — 180 Хлеб ржаной — 20 Кондитерка — 25	<b>Полдник</b> Салат из свежей моркови — 60 Запеканка из творога с печеньем — 150 Кисель из джема — 180 Фрукт	<b>Полдник</b> Салат из свежей капусты — 60 Биточки рыбные в сметанном соусе — 80/15 Пюре картофельное — 150 Чай с сахаром — 180 Хлеб ржаной — 20	<b>Полдник</b> Запеканка творожная с морковью — 120 Молоко сгущённое — 25 Кофейный напиток — 180 Выпечка — 75 Фрукт	<b>Полдник</b> Салат из свежей моркови — 60 Оладьи — 130 Джем — 15 Чай — 180 Кондитерка Фрукт