

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 114
Блинова Е.Ю.
Приказ от 29.08.2025г. №
«ЦРР ДЕТЕСТНИК»
САД № 114

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

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