

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №21»

Е.В. Кошелева

приказ № _____ от «30» августа 2024



Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 21», с 12-часовым пребыванием

Возрастная категория: с 3 до 7 лет; ясли (1-3 года)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша манная молочная (на стужённом молоке) с маслом сливочным – 200/5; 150/4 Кофейный напиток с молоком 180/150 Бутерброд с маслом-30/4; 20/4	Завтрак Омлет – 150/120 Кофейный напиток с молоком 180/150 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5;20/4	Завтрак Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 200/5; 150/4 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/15; 20/4/10 Какао с молоком - 180/150	Завтрак Яйца варёные Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 200/5;150/4 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Кофейный напиток с молоком - 180	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 200/5;150/4 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/15; 20/4/10 какао с молоком - 180/150
2-ой завтрак Сок фруктовый - 95	2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 95	2-ой завтрак Фрукты свежие	2-ой завтрак Сок фруктовый - 95	2-ой завтрак Сок фруктовый - 95

<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне – 200/150 Суфле из птицы – 70/60 Капуста тушёная – 150/120 Компот из яблок – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свеклы – 60/45 Шницель рыбный натуральный – 80/70 Картофель поре – 150/120 Чай без сахара – 180/150 Хлеб пшеничный – 20</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с бобовыми и мясом – 200/150 Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом – 70/60 Макаронные изделия отварные – 125/105 Компот из с/фруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из капусты – 63 Оладьи из печени – 150/120 Картофельное поре – 150/120 Чай с сахаром – 180/150 Фрукты свежие Хлеб пшеничный – 20</p>	<p>Обед</p> <p>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной – 200/8; 150/7 Гуляш из отварного мяса – 40/40 Свекла тушёная в сметанном соусе – 60 Каша гречневая рассыпчатая – 90/80 Компот из смеси сухих фруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60/45 Запеканка из творога – 100/70 Джем – 25/15 Чай с сахаром 180/150</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из консервированных огурцов – 60/40 Борщ с мясом и сметаной – 200/8; 150/7 Запеканка картофельная с мясом 160; 120 Компот из свежих яблок – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат витаминный – 60/40 Оладьи – 130/100 молоко стужённое – 20/15 Чай без сахара – 180/150 Фрукты свежие</p>	<p>Обед</p> <p>Суп с макаронными изделиями с курицей – 200/150 Котлета из курицы – 80/60 Бобовые отварные 156/125 Компот из сухофруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из варёной моркови – 60/45 Сырника из творога – 120/100 Джем – 25/15 Чай без сахара – 180/150 Печенье – 20 Фрукты свежие</p>
<p>6 день</p>	<p>7 день</p>	<p>8 день</p>	<p>9 день</p>	<p>10 день</p>
<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 200/4; 150/4 Бутерброд с маслом – 30/4; 20/4 Кофейный напиток с молоком – 180/150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый – 95</p>	<p>Завтрак</p> <p>Яйцо варёное Каша молочная Дружба со маслом сливочным – 200/5; 150/4 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5; 20/4 Кофейный напиток с молоком – 180/150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый – 95</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 200/5; 150/4 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/15; 20/4/10 Какао с молоком – 180/150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Фрукты свежие</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным – 200/4; 150/4 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5; 20/4 Кофейный напиток с молоком – 180/150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый – 95</p>	<p>Завтрак</p> <p>Яйцо варёное Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 200/5; 150/4 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/15; 20/4/10 Какао с молоком – 180/150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый – 95</p>

<p>Обед</p> <p>Салат из белокочанной капусты – 60/45 Суп картофельный с клецками с птицей и сметаной – 200/8; 150/7 Котлета мясная – 80/60 Рис отварной 150/120 Компот из смеси сухих фруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свежлы – 60/45 Суфле из рыбы – 80/60 Картофельное пюре – 150/120 Чай без сахара – 180/150 Хлеб пшеничный – 30</p>	<p>Обед</p> <p>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной – 200/150 Котлета мясная – 80/60 Капуста тушеная-150/120 Компот из сухофруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Биточки рыбные -80/60 Картофельное пюре – 150/120 Хлеб пшеничный – 20 Чай без сахара – 180/150 Печенье – 20 Фрукты свежие</p>	<p>Обед</p> <p>Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной – 200/150 Жаркое по-домашнему - 220/170 Кисель из сока – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60/45 Запеканка из творога -120/100 Джем -15/25 Чай без сахара – 180/150 Фрукты свежие Хлеб пшеничный – 30</p>	<p>Обед</p> <p>Салат из свежлы с сыром – 60/45 Рассольник домашний на мясном бульоне и сметаной – 200/150 Суфле из печени Макароны отварные – 125/105 Компот из сухих фруктов – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Омлет натуральный – 150/120 Чай без сахара – 180/150 Хлеб пшеничный - 20 Булочка Фрукты свежие</p>	<p>Обед</p> <p>Икра кабачковая – 50/40 Борщ с мясом и сметаной – 200/8;150/7 Бефстроганы – 40/35 Картофель пюре – 150/120 Компот из яблок – 180/150 Хлеб ржаной – 50/40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из варёной моркови – 60/45 Пудинг из творога с рисом – 120/100 Молоко сгущённое – 30/20 Чай без сахара – 180/150 Фрукты свежие</p>
---	--	--	---	---