

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет



Л.В. Вечерова

от «10» 01. 2022 приказ №

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным-25/5 Чай с сахаром - 180	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным-25/5	Завтрак Каша молочная «Дружба» (из смеси круп) с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром-25/5/12	Завтрак Яйца вареные-1шт. Каша манная молочная с маслом сливочным-205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом -25/5	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром-25/5/12
2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Фрукты-100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100
Обед Салат из зеленого горошка – 60 Суп картофельный с рыбой 200/30 Котлеты, рубленые из птицы-1200 Пюре картофельное-150 Компот из смеси сухих фруктов-180 Хлеб ржаной-50	Обед Икра кабачковая для детского питания -60 Суп картофельный с бобовыми и мясом – 200/15 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным– 160/30 Чай с лимоном – 180/7 Хлеб ржаной-50	Обед Винегрет овощной-60 Рассольник «Ленинградский» с мясом-200/15 Котлеты, рубленые из говядины – 80 Рагу овощное – 150 Компот из свежих яблок -180 Хлеб ржаной-50	Обед Салат из свеклы -60 Щи из свежей капусты на бульоне и сметаной-200 Гуляш из отварного мяса-80 Рис отварной-100 Компот из сухих фруктов-180 Хлеб ржаной-50	Обед Салат из свежей капусты с яблоками -60 Борщ с фасолью и мясом со сметаной-200/15/6 Рулет с луком и яйцом-80 Пюре картофельное – 150 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-50
Полдник Салат из кукурузы консервированной -60 Оладьи с джемом-130/30 Чай - 180	Полдник Шницель рыбный натуральный-80 Капуста тушеная - 150 Кисель из сока натурального-180 Хлеб пшеничный-25 Вафли - 30	Полдник Салат из моркови с яблоками – 60 Сырники из творога с молоком сгущенным – 120/30 Чай – 180 Хлеб пшеничный - 25 Яблоко-100	Полдник Огурец соленый – 50 Рыба, тушенная с овощами-80 Макароны отварные-120 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-25 Печенье - 30 Яблоко-100	Полдник Салат из моркови-60 Пудинг из творога запеченный-120 Ряженка -180 Булочка домашняя-75

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным-25/5	Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным-25/5	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-205 Чай с сахаром-180 Бутерброд с маслом и сыром -25/5/12	Завтрак Яйцо – 1шт. Лапша молочная-200 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом -25/5	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным-205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром-25/5/12
2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Фрукты– 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100
Обед Салат из соленых огурцов – 60 Суп картофельный с клецками на бульоне со сметаной -220/6 Суфле из птицы – 80 Пюре картофельное – 150 Компот из смеси сухих фруктов-180 Хлеб ржаной-50	Обед Салат из свежей капусты -60 Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне из птицы со сметаной-200 Азу – 220 Напиток лимонный-180 Хлеб ржаной-50	Обед Икра кабачковая для детского питания-60 Борщ с мясом и сметаной- 200/10/6 Суфле из печени -80 Пюре картофельное -150 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-50	Обед Винегрет-60 Суп «Любительский» с мясом-200/15 Голубцы ленивые-150 Соус сметанный-30 Компот из сухофруктов-180 Хлеб ржаной-50	Обед Салат из свежей капусты-60 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной-200/5 Пудинг из говядины – 80 Соус сметанный – 30 Каша гречневая рассыпчатая-100 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-50
Полдник Салат из зеленого горошка-60 Омлет-80 Чай - 180 Хлеб пшеничный-25 Мармелад -30	Полдник Салат из свежей моркови-60 Пудинг рыбный запеченный-80 Макароны отварные-120 Кисель из натурального сока-180 Хлеб пшеничный-25 Печенье - 30	Полдник Салат из капусты с яблоками-60 Пудинг из творога с рисом-120 Соус молочный сладкий-50 Чай – 180 Сдоба обыкновенная-75 Мандарины свежие-100	Полдник Огурцы соленые-50 Котлеты рыбные запеченные-80 Пюре картофельное-150 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-25 Яблоко -100	Полдник Салат из моркови – 60 Вареники ленивые с маслом-100/5 Чай с сахаром-180 Булочка «Веснушка»-75

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием

Сезон: осень – зима

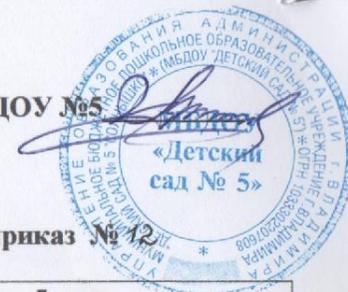
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №5

Вечерова Л.В.

от «10»01.2022 приказ №12



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным – 153 Бутерброд с маслом сливочным-20/5 Чай с сахаром - 150	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-153 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом сливочным-20/5	Завтрак Каша молочная «Дружба» (из смеси круп) с маслом сливочным-153 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом и сыром-20/5/10	Завтрак Яйца вареные-1шт. Каша манная молочная с маслом сливочным-153 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом -20/5	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным-153 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом с сыром-20/5/10
2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Фрукты-100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100
Обед Салат из зеленого горошка - 40 Суп картофельный с рыбой 150/15 Котлеты, рубленые из птицы-60 Пюре картофельное-120 Компот из смеси сухих фруктов-150 Хлеб ржаной-40	Обед Икра кабачковая для детского питания -40 Суп картофельный с бобовыми и мясом – 150/10 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным – 120/30 Чай с лимоном – 150/4 Хлеб ржаной-40	Обед Винегрет овощной-40 Рассольник «Ленинградский» с мясом-150/10 Котлеты, рубленые из говядины – 60 Рагу овощное – 120 Компот из свежих яблок -150 Хлеб ржаной-40	Обед Салат из свеклы -40 Щи из свежей капусты на бульоне и сметаной-150 Гуляш из отварного мяса-70 Рис отварной-50 Компот из сухих фруктов-150 Хлеб ржаной-40	Обед Салат из свежей капусты с яблоками -40 Борщ с фасолью и мясом со сметаной-150/10/6 Рулет с луком и яйцом – 60 Пюре картофельное – 120 Компот из свежих яблок-150 Хлеб ржаной-40
Полдник Салат из кукурузы консервированной -45 Оладьи с джемом-100/15 Чай - 150	Полдник Шницель рыбный натуральный – 60 Капуста тушеная-100 Кисель из сока натурального-150 Хлеб пшеничный-20 Вафли - 15	Полдник Салат из моркови с яблоком – 40 Сырники с творогом с молоком сгущенным – 50/15 Хлеб пшеничный-20 Чай – 150 Яблоко-100	Полдник Огурец соленый – 30 Рыба, тушенная с овощами-60 Макароны отварные-100/3 Чай с сахаром-150 Хлеб пшеничный-20 Яблоко-100	Полдник Салат из моркови-40 Пудинг из творога запеченный-100 Ряженка -150 Булочка домашняя-50

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом сливочным-20/5	Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом сливочным-153 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом сливочным -20/5	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-153 Чай с сахаром-150 Бутерброд с маслом и сыром-20/5/10	Завтрак Яйцо – 1шт. Лапша молочная-150 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом -20/5	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным-153 Какао с молоком-150 Бутерброд с маслом и сыром -20/5/10
2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Фрукты– 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100
Обед Салат из соленых огурцов – 40 Суп картофельный с клецками на бульоне со сметаной – 170/5 Суфле из птицы – 60 Пюре картофельное – 120 Компот из смеси сухих фруктов-150 Хлеб ржаной-40	Обед Салат из свежей капусты -40 Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне из птицы со сметаной-150 Азу – 175 Напиток лимонный-150 Хлеб ржаной-40	Обед Икра кабачковая для детского питания-40 Борщ с мясом и сметаной-150/10/5 Суфле из печени – 60 Пюре картофельное – 120 Компот из свежих яблок-150 Хлеб ржаной-40	Обед Винегрет-40 Суп «Любительский» с мясом-150/10 Голубцы ленивые-120 Соус сметанный-15 Компот из сухофруктов-150 Хлеб ржаной-40	Обед Салат из свежей капусты-40 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной-150/5 Пудинг из говядины – 60 Соус сметанный -15 Каша гречневая рассыпчатая – 50 Компот из свежих яблок-150 Хлеб ржаной-40
Полдник Салат из зеленого горошка-45 Омлет-60 Чай - 150 Хлеб пшеничный-20 Мармелад -15	Полдник Салат из свежей моркови-40 Пудинг рыбный запеченный-60 Макароны отварные – 120 Кисель из натурального сока-150 Хлеб пшеничный-20 Печенье - 15	Полдник Салат из капусты с яблоками-40 Пудинг из творога с рисом-80 Соус молочный сладкий-30 Чай -150 Сдоба обыкновенная-50 Мандарины свежие-100	Полдник Огурцы соленые-30 Котлеты рыбные запеченные-70 Пюре картофельное-120 Чай с сахаром-150 Хлеб пшеничный-20 Яблоко -100	Полдник Салат из моркови – 40 Вареники ленивые с масом-80/5 Чай с сахаром-150 Булочка «Веснушка»-50