

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная овсяная(Геркулес) с маслом сливочным -153 Б/д с маслом сливочным-20/5 Чай с сахаром - 180	Завтрак Салат из моркови с изюмом -40 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -153 Какао с молоком - 150 Бутерброд с маслом сливочным и сыром -20/5/8	Завтрак Каша молочная Дружба с маслом сливочным -153 Кофейный напиток с молоком - 150 Бутерброд с маслом -20/5	Завтрак Яйца варёные -1шт. Каша манная молочная с маслом сливочным -153 Чай с молоком-150 Бутерброд с маслом и сыром - 20/5/8	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным- 153 Кофейный напиток с молоком- 150 Бутерброд с маслом -20/5
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 Салат из свёклы - 40 Суп картофельный с рыбой — 150/15 Котлеты рубленые из птицы - 60 Капуста тушёная - 150 Компот из кураги -150 Хлеб ржаной - 40	2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 Обед Салат из зелёного горошка консервированного - 40 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной-150/6 Гуляш из отварного мяса - 35/35 Рис отварной -90 Компот из смеси сухих фруктов -150	Обед Салат из свежей капусты с яблоками -40 Суп картофельный с бобовыми и мясом-150/10 Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом - 90 Макаронные изделия отварные - 100/3 Кисель из варенья -150 Хлеб ржаной -30	Обед Салат из свёклы с зелёным горошком -40 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной -150/10/6 Шницель рыбный натуральный- 70 Рагу овощное -150 Компот из сежих яблок -150 Хлеб ржаной -30	Обед Икра кабачковая для детского питания- 50 Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной -150/6 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным - 120/30 Кисель из кураги -150
Полдник		Полдник Икра кабачковая для детского	Полдник Салат из моркови с изюмом -40 Сырники из творога с молоком сгущённым - 80/15	Хлеб ржаной -30

Салат из моркови- 42
Пудинг из творога с вареньем
-100/15
Кофейный напиток с молоком
-150
Булочка дорожная -60
Апельсины свежие -100

Хлеб ржаной -40

Полдник

Салат из свежей капусты -40
Рыба, тушенная с овощами -80
Картофель отварной -120/4
Чай с лимоном -150/7
Хлеб пшеничный- 20
Груши свежие-100

питания -50
Фрикадельки из цыплят -60
Пюре картофельное -120
Чай с сахаром -150
Хлеб пшеничный -20
Яблоки свежие -100

Ряженка -140
Пирожок с капустой -60
Мандарины свежие -100

Полдник

Салат из свежей капусты-40

Оладьи с джемом - 100/15

Чай с лимоном -150/6

Хлеб ржаной-30

Яблоки свежие -100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Салат из моркови с яблоками - 40 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -153 Какао с молоком -150 Бутерброд с маслом и сыром - 20/5/8 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Салат из солёных огурцов-40 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной - 150/5 Жаркое по-домашнему -170 Напиток лимонный -150 Хлеб ржаной - 40 Полдник	Завтрак Яйца варёные 1/2шт. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 153 Кофейный напиток с молоком - 150 Бутерброд с маслом сливочным - 20/6 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 Обед Салат из свежей капусты с яблоками - 40 Суп картофельный с зелёным горошком с птицей и сметаной- 150/5/12 Биточки из говядины-60 Соус молочный - 20 Свёкла тушёная /каша гречневая рассыпчатая -50/80 Компот из смеси сухих фруктов -	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-153 Чай с сахаром -150 Бутерброд с маслом и сыром- 20/6/8 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный- 100 Обед Икра кабачковая для детского питания-40 Борщ с мясом и сметаной - 150/10/5 Рулет из говядины с луком и яйцом- 60 Картофель отварной -100 Компот из апельсинов -150 Хлеб ржаной -40 Полдник Салат из моркови -40 Пудинг из творога с рисом -80 Соус молочный сладкий-30 Какао с молоком -150	Завтрак Лапша молочная -150 Кофейный напиток с молоком-150 Бутерброд с маслом-20/6 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Винегрет -40 Суп любительский с мясом- 150/10 Голубцы ленивые -150 Соус сметанный с томатом- 30 Кисель из сежих яблок-150 Хлеб ржаной -40 Полдник Рыба запечённая в сметанном соусе -70 Пюре картофельное -150	Завтрак Салат из моркови с изюмом-40 Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 153 Какао с молоком -150 Бутерброд с маслом и сыром - 20/5/5 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный- 100 Обед Салат из свежей капусты -40 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной- 150/5 Пудинг из говядины -60 Соус сматанный - 15 Макаронные изделия отварные -100 Компот из кураги -150 Хлеб ржаной -40 Полдник Рыба отварная -40 Салат из зелёного горошка -40 Омлет - 90 Чай с лимоном -150/7 Хлеб пшеничный -20

Вареники ленивые с киселём из
сока-90/15
Чай с сахаром -150
Булочка домашняя-50
Груши свежие - 100
Пастила -23

150
Хлеб ржаной -40

Полдник

Икра морковная -40
Рыба припущенная-70
Пюре картофельное-150
Чай с лимоном -150/7
Хлеб пшеничный-20
Апельсины свежие - 100

Булочка «Веснушка»-50
Мандарины свежие -80

Огурцы солёные-30
Чай с сахаром-150
Хлеб пшеничный - 20
Груши свежие -65

Яблоки свежие -60

Сезон: осень-зима**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная овсяная(Геркулес) с маслом сливочным -205 Б/д с маслом сливочным-30/5 Чай с сахаром - 180	Завтрак Салат из моркови с изюмом -60 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/5/12	Завтрак Каша молочная Дружба (из смеси круп) с маслом сливочным -205 Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом-30/5	Завтрак Яйца варёные -1шт. Каша манная молочная с маслом сливочным -205 Чай с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/12	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным- 205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом -30/5
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 Салат из свёклы -60 Суп картофельный с рыбой — 200/30 Котлеты рубленые из птицы - 70 Капуста тушёная - 150 Компот из кураги -180 Хлеб ржаной - 50	2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 Обед Салат из зелёного горошка консервированного - 60 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной-200/7 Гуляш из отварного мяса - 40/40 Рис отварной -150 Компот из смеси сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -40	Обед Салат из свежей капусты с яблоками -60 Суп картофельный с бобовыми и мясом-200/15 Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом - 115 Макаронные изделия отварные - 150/4 Кисель из варенья -180 Хлеб ржаной -40	Обед Салат из свёклы с зелёным горошком -60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной -200/10/7 Шницель рыбный натуральный- 80 Рагу овощное -150 Компот из сежих яблок -180 Хлеб ржаной -40	Обед Икра кабачковая для детского питания-60 Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной -200/7 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным - 160/30
Полдник Салат из моркови-60 Пудинг из творога с вареньем -120/20 Кофейный напиток с молоком -180 Булочка дорожная -60 Апельсины свежие -100	Полдник	Полдник Икра кабачковая для детского питания -60 Колбасные изделия отварные -69 Пюре картофельное -150 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный -20 Яблоки свежие -100	Полдник Салат из моркови с изюмом -60 Сырники из творога с молоком сгущённым - 120/20 Ряженка -150 Пирожок с капустой -75 Мандарины свежие -100	Кисель из кураги -180 Хлеб ржаной -50

Салат из свежей капусты -60
Рыба, тушенная с овощами -100
Картофель отварной -150/4
Чай с лимоном -180/9
Хлеб пшеничный- 30
Зефир -40
Груши свежие-100

Полдник

Салат из свежей капусты-60
Оладьи с джемом - 130/30
Чай с лимоном -180/7
Хлеб ржаной-30
Яблоки свежие -100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Салат из моркови с яблоками - 60	Яйца варёные 1/2шт.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-204 Чай с сахаром -180 Бутерброд с маслом и сыром-30/5/10	Лапша молочная -200 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом-30/5	Салат из моркови с изюмом-60 Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 204 Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -204	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 204			
Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/10	Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/5	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 Салат из солёных огурцов-60 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной - 200/6 Жаркое по-домашнему -210 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной - 50	2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100 Обед Салат из свежей капусты с яблоками - 60 Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне из птицы со сметаной-200/6 Суфле из птицы-80 Соус молочный - 20 Свёкла тушёная /каша гречневая рассыпчатая -50/120 Компот из смеси сухих фруктов -	Обед Икра кабачковая для детского питания-60 Борщ с мясом и сметаной - 200/10/6 Рулет из говядины с луком и яйцом- 80 Картофель отварной -100 Компот из апельсинов -180 Хлеб ржаной -50	Обед Винегрет -60 Суп любительский с мясом-200/10 Голубцы ленивые -180 Соус сметанный с томатом-50 Кисель из сежих яблок-180 Хлеб ржаной -50	Обед Салат из свежей капусты -60 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной-200/6 Пудинг из говядины -80 Соус сметанный - 30 Макаронные изделия отварные -150 Компот из кураги -180 Хлеб ржаной -50
Полдник		Полдник Салат из моркови -60 Пудинг из творога с рисом -120 Соус молочный сладкий-50 Какао с молоком -180	Полдник Рыба запечённая в сметанном соусе -100 Пюре картофельное -150	Полдник Салат из зелёного горошка -60 Омлет - 100 Чай с лимоном -180/7 Хлеб пшеничный -20 Пастила -30

Вареники ленивые с киселём из
сока-120/30
Чай с сахаром -180
Булочка домашняя-50
Зефир -30
Груши свежие - 100

180
Хлеб ржаной -50

Полдник

Икра морковная-60
Рыба припущенная -90
Пюре картофельное-150
Чай с лимоном -180/5
Хлеб пшеничный-30
Вафли-30
Апельсины свежие - 100

Булочка «Веснушка»-50
Мандарины свежие -100

Огурцы солёные-30
Чай с сахаром-180
Хлеб пшеничный - 20
Груши свежие -65

Яблоки свежие -50