

Утверждаю

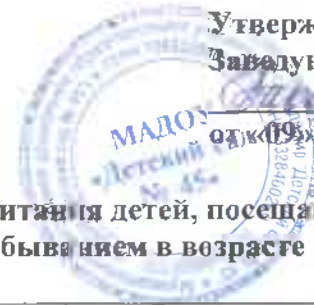
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 45»

Е.В. Пахомова

45 Приказ от «09» января 2024г. №12/1 -т

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием в возрасте с 3-х до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Яйцо вареное – <i>шт.</i> Каша молочная манная с маслом сливочным - 184г. Бутерброд с маслом сливочным- 25/5 гр. Кофейный напиток с молоком- 180 гр.	Завтрак: Каша молочная рисовая маслом сливочным – 184 гр. Бутерброд с маслом, сыром - 25/5/14гр. Чай с молоком – 180 гр.	Завтрак: Яйцо вареное– <i>шт.</i> Лапша молочная с сливочным маслом-184 гр. Бутерброд с маслом сливочным - 25/5 гр. Кофейный напиток с молоком- 180 гр.	Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом сливочным- 184 гр. Бутерброд с маслом, сыром - 25/5/14гр. Какао с молоком – 180 гр.	Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 184гр. Бутерброд с маслом- 25/5 гр. Кофейный напиток с молоком – 180 гр.
2-ой завтрак Сок фруктовый – 100 гр.	2-ой завтрак Яблоко -100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.	2-ой завтрак Апельсин -100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.
Обед: Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной - 200/6 гр. Капуста тушеная с мясом -180 гр. Компот из сухофруктов -180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.	Обед: * Соленый огурец -40 Рассольник «домашний» с мясом, сметаной - 200/10/6 гр. Печень «по-строгановски» - 80 гр. Картофельное пюре - 150 гр. Напиток лимонный -180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.	Обед: Салат из свеклы - 50 гр. Суп любительский с мясом – 200/10 гр. Голубцы ленивые, соус сметано- томатный-180/50 гр. Компот из свежих яблок – 180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.	Обед: Соленый огурец – 40 гр. Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной – 200/6 гр. Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным -160/30 гр. Компот из сухих фруктов –180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.	Обед: Салат из капусты – 50 гр. Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной- 200 гр. Плов из щипляк -160 гр. Компот из свежих яблок -180 гр. Хлеб ржаной - 40 гр.
Полдник: Салат из моркови – 40 гр. Оладьи с джемом-130/30 гр. Чай с сахаром -180 гр. Яблоко - 100 гр.	Полдник: Запеканка из творога с морковью - 120гр. С соусом молочным сладкий – 50 гр. Кисель из сока – 180 гр. Булочка российская – 60 гр.	Полдник: Салат из капусты - 40 гр. Котлеты рыбные - 80 гр. Картофельное пюре – 150 гр. Чай с сахаром – 180 гр. Хлеб пшеничный – 20 гр.	Полдник: Салат из моркови -50 гр. Пудинг из творога с яблоком -130 гр. Со сгущенным молоком – 30 гр. Чай без сахара – 180гр. Печенье -40 гр.	Полдник: Рыба припущенная – 80 гр. Омлет натуральный – 100 гр. Чай с сахаром - 180 гр. Хлеб пшеничный – 20 гр.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 45»
Е.В. Пахомова
от 09 января 2024г. №12/1 -т

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием в возрасте с 3-х до 7 лет

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Каша молочная из смеси круп (греча, геркулес) с маслом сливочным -184 гр. Бутерброд с маслом- 25/5 гр. Какао с молоком - 180 гр.	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом- -184 гр. Бутерброд с маслом и сыром- 25/5/14гр. Чай с молоком – 180 гр.	Завтрак: Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом –184 гр. Бутерброд с маслом - 25/5 гр. Кофейный напиток с молоком – 180 гр.	Завтрак: Омлет- 100 гр. Бутерброд с маслом и сыром - 25/5/14гр. Чай с сахаром – 180 гр.;	Завтрак: Каша кукурузная молочная с маслом сливочным – 184 гр. Бутерброд с маслом – 25/5 гр. Какао с молоком – 180 гр.
2-ой завтрак Сок фруктовый – 100 гр.	2-ой завтрак Яблоко - 100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый- 100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый-100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.
Обед: Салат из капусты- 60гр. Суп гороховый на мясном бульоне 200 гр. Пудинг из говядины – 80гр. Соус сметанный -30 гр. Макароны отварные-150 гр. Напиток лимонный -180 гр. Хлеб ржаной -40 гр.	Обед: Салат из соленых огурцов с луком- 60г. Щи из свежей капусты на мясном бульоне с сметаной -200 гр. Гуляш из отварного мяса-80 гр. Каша перловая рассыпчатая-100 гр. Компот из свежих яблок – 180 гр. Хлеб ржаной -40гр.	Обед: Суп рассольник «ленинградский», с мясом и сметаной - 200/10/6 гр. Биточки рубленые-80 гр. Бобовые отварные 150 гр. Компот из сухофруктов -180 гр. Хлеб ржаной -40 гр.	Обед: Соленый огурец -40 гр. Борщ с капустой, с мясом и сметаной -200/15/6 гр. Шницель рыбный – 80 гр. Картофель отварной -150 гр. Компот из свежих яблок -180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.	Обед: Суп вермишелевый на бульоне из цыплят—200гр. Суфле из птицы - 80 гр. Капуста тушеная - 150 гр. Компот из сухофруктов -180 гр. Хлеб ржаной – 40 гр.
Полдник: Суфле из рыбы -80 гр. Овощное рагу -150 гр. Чай без сахара - 180 гр. Мармелад – 20 гр. Хлеб пшеничный – 20 гр.	Полдник: Пудинг из творога с киселем из сока -120/50 гр. Чай с лимоном -180 гр. Сдоба обыкновенная- 60 гр.	Полдник: Соленый огурец-40 гр. Суфле из печени -70 гр. Картофельное пюре - 150 гр. Чай с сахаром - 180 гр. Хлеб пшеничный – 20 гр.	Полдник: Салат из моркови с яблоком – 40 гр. Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий -130/50 гр. Чай с лимоном - 180 гр. Печенье – 40 гр.	Полдник: Тефтели рыбные 110 гр. Картофель отварной -150 гр. Чай без сахара - 180 гр. Хлеб пшеничный с джемом - 20/20 гр.