



Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 45»
Е.В. Пахомова
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 1,5-х до 3 лет и меню завтраков для детей раннего возраста группы кратковременного пребывания (5 часов)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Яйцо вареное – 1/2шт. Каша молочная манная с маслом сливочным – 150/4г. Бутерброд с маслом сливочным- 30/5 гр. Кофейный напиток с молоком- 150 гр.	Завтрак: Каша молочная рисовая с маслом сливочным – 150/4 гр. Бутерброд с маслом, сыром - 30/5/12 гр. Чай с молоком – 150 гр.	Завтрак: Каша молочная ячневая с маслом сливочным -150/3 гр. Яйцо вареное-1 шт. Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 гр.. Кофейный напиток с молоком- 150 гр.	Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом сливочным- 150/4 гр. Бутерброд с маслом, сыром - 30/5/12 гр. Какао с молоком – 150 гр.	Завтрак: Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 150/4гр. Бутерброд с маслом сливочным- 30/5 гр. Кофейный напиток с молоком – 150 гр.
2-ой завтрак Сок фруктовый – 100 гр	2-ой завтрак Фрукт свежий -100 гр	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.	2-ой завтрак Фрукт свежий - 100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.
Обед: Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной - 150/5 гр. Капуста тушеная с мясом -130 гр. Компот из сухофруктов -150 гр. Хлеб ржаной – 30 гр.	Обед: Соленый огурец – 40 гр. Рассольник «домашний» с мясом, сметаной - 150/10/6 гр. Печень «по-строгановски» - 40 гр. Картофельное пюре - 120 гр. Напиток лимонный -150 гр. Хлеб ржаной – 30 гр.	Обед: Суп любительский с мясом – 160/10 гр. Голубцы ленивые в соусе сметанном - 150/30 гр. Компот из свежих яблок – 150 гр. Хлеб ржаной –30 гр.	Обед: Салат из капусты – 40 гр. Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной- 155/5 гр. Плов из цыплят -160 гр. Напиток лимонный -150 гр. Хлеб ржаной - 30 гр.	Обед: Огурец соленый – 40 гр. Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной – 150/5 гр. Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным -120/15 гр. Напиток из шиповника –150 гр. Хлеб ржаной – 30 гр.
Полдник: Салат из моркови – 40 гр. Оладьи с джемом-105/10 гр. Чай с сахаром -150 гр.	Полдник: Запеканка из творога запеченный - 120гр. Соус молочный сладкий - 15 гр. Кисель из сока – 150 гр. Булочка российская – 60 гр.	Полдник: Салат из капусты - 40 гр. Шницель рыбный натуральн. -70 гр. Картофельное пюре – 120 гр. Чай с сахаром – 180 гр. Хлеб ржаной – 20 гр.	Полдник: Салат из моркови -40 гр. Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком – 100/20 гр. Чай без сахара – 180гр. Мармелад-15 гр.	Полдник: Салат из горошка зеленого консервированного – 40 гр. Омлет натуральный – 95 гр. Чай с сахаром - 150 гр. Хлеб пшеничный – 25 гр. Печенье -15 гр.



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

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1,5-х до 3 лет и меню завтраков для детей раннего возраста группы кратковременного пребывания (5 часов)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Каша молочная из смеси круп (греча, геркулес) с маслом сливочным -150/4 гр. Бутерброд с маслом сливочным-30/5 гр. Какао с молоком - 150 гр.	Завтрак: Каша молочная овсяная с маслом сливочным - 150/4 гр. Бутерброд с маслом и сыром-30/5/12 гр. Чай с молоком -150 гр.	Завтрак: Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным -150/3 гр Бутерброд с маслом сливочным -30/5 гр. Кофейный напиток с молоком - 150 гр.	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом - 150/3 гр. Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/5/12гр. Чай с сахаром - 180 гр.;	Завтрак: Каша кукурузная молочная с маслом сливочным - 150/4 гр. Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 гр. Какао с молоком -150 гр.
2-ой завтрак Сок фруктовый - 100 гр.	2-ой завтрак Фрукт свежий - 100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый- 100 гр.	2-ой завтрак Фрукт свежий -100 гр.	2-ой завтрак Сок фруктовый -100 гр.
Обед: Салат из капусты- 40 гр. Суп гороховый на мясном бульоне - 150 гр. Пудинг из говядины - 60 гр. Соус сметанный -15 гр. Макаронные отварные-100 гр. Напиток лимонный -150 гр. Хлеб ржаной -30 гр.	Обед: Салат из соленых огурцов с луком-45г. Щи из свежей капусты на мясном бульоне с сметаной -150/6 гр. Гуляш из отварного мяса-30:30 гр. Каша перловая рассыпчатая-100гр. Компот из свежих яблок - 150 гр. Хлеб ржаной -30гр.	Обед: Суп рассольник «ленинградский». с мясом и сметаной - 150/10/6 гр. Биточки рубленные-60 гр. Бобовые отварные 100 гр. Компот из сухофруктов -150 гр. Хлеб ржаной -30 гр.	Обед: Суп вермишелевый на бульоне из цыплят - 165 гр. Суфле из птицы - 60 гр. Капуста тушеная - 150 гр. Компот из свежих яблок -150 гр. Хлеб ржаной - 30 гр.	Обед: Огурец соленый -40 гр. Борщ с капустой, с мясом и сметаной -150 10/6 гр. Картофель тушенный с мясом - 160 гр. Компот из сухофруктов -150 гр. Хлеб ржаной - 30 гр.
Полдник: Суфле из рыбы -60 гр. Картофель в молоке -120 гр. Чай без сахара - 150 гр. Мармелад - 10 гр. Хлеб пшеничный - 20 гр.	Полдник: Пудинг из творога с киселем из сока -100/30 гр. Чай с лимоном -150 гр. Сдоба обыкновенная- 50 гр.	Полдник: Соленый огурец-40 гр. Суфле из печени -60 гр. Картофельное пюре - 150 гр. Чай с сахаром - 150 гр. Хлеб ржаной - 20 гр.	Полдник: Салат из моркови с яблоком - 42 гр. Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий -80/30 гр. Чай с лимоном - 150 гр. Печенье - 20 гр.	Полдник: Свекла отварная (порция)-40 гр. Омлет натуральный-95 гр. Чай без сахара - 150 гр. Хлеб пшеничный с джемом - 25/10 гр.