

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 103» с 12-ти часовым пребыванием.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным 200/2 Кофейный напиток с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 200/2 Чай с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Лапша молочная 200/2 Кофейный напиток с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша молочная манная с маслом сливочным 200/2 Кофейный напиток с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Яйцо вареное 1 шт. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/2 Чай с молоком 180
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свежей капусты 60 Суп картофельный с рыбой 225 Птица тушеная 100 Рис отварной 150 Кисель из свежих яблок 180 Хлеб ржаной 40	Салат витаминный 60 Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 200 Печень по-строгановски 70 Перловка 120 Компот из свежих яблок 180 Хлеб ржаной 30	Салат из свеклы с зеленым горошком 60 Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной 214 Шницель рыбный натуральный 80 Рагу овощное 150 Компот из смеси сухих фруктов 180 Хлеб ржаной 40	Салат из свеклы с яблоками 60 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной 214 Биточки из говядины с соусом сметанным 85 Макаронные изделия отварные 120 Кисель из джема 180 Хлеб ржаной 30	Салат из огурцов 60 Борщ с картофелем, капустой на мясном бульоне со сметаной 204 Запеканка картофельная с мясом 160 Соус сметанный 30 Компот из смеси фруктов 180 Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Салат из моркови 60 Блины с джемом 120/25 Чай с сахаром 180 Груши свежие 1 шт. Кондитерские изделия	Салат из свеклы 60 Зразы рыбные с яйцом 80 Картофель отварной 100 Чай с сахаром 180 Хлеб ржаной 20 Апельсины свежие	Салат из кукурузы консервированной 60 Пудинг из творога с джемом 120/25 Какао с молоком 180 Сдоба обыкновенная 70 Фрукты свежие	Икра кабачковая 60 Оладьи по – купцовски (печень по-строгановски) 70 Картофельное пюре 150 Чай с лимоном 180 Хлеб ржаной 20 Фрукты свежие	Салат из моркови с изюмом 60 Сырники из творога 120 Соус сметанный сладкий 40 Ряженка 180 Кондитерские изделия Яблоки свежие

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша гречневая с молоком 204 Какао с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 204 Кофейный напиток с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 204 Какао с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Яйцо вареное 1 шт. Каша из смеси круп (геркулес и греча) молочная с маслом сливочным 204 Чай с молоком 180	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 204 Какао с молоком 180
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне из птицы со сметаной 204 Суфле из птицы 75 Капуста тушеная 150 Кисель из смеси фруктов 180 Хлеб ржаной 30	Винегрет овощной 60 Суп картофельный с клецками с мясом и сметаной 235 Печень тушеная в соусе 80 Гречка рассыпчатая 120 Компот из изюма 180 Хлеб ржаной 30	Салат из свежей капусты с яблоком 60 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 204 Гуляш из отварного мяса 80 Макаронные изделия отварные 120 Кисель из свежих яблок 180 Хлеб ржаной 40	Огурцы свежие или консервированные 60 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной 204 Жаркое по-домашнему 220 Напиток лимонный 180 Хлеб ржаной 40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 204 Рулет из рыбы 80 Свекла, тушенная в сметанном соусе 180 Компот из смеси фруктов 180 Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Салат из капусты с яблоками 60 Рыба, запеченная в сметанном соусе 80 (рыба, запеченная с картофелем) 240 Пюре картофельное 120 Чай с лимоном 180 Хлеб ржаной 20	Помидоры свежие 60 Пудинг рыбный запеченный 110 Соус сметанный 15 Пюре картофельное 120 Чай с лимоном 180 Хлеб ржаной 20 Фрукты свежие	Салат из моркови 60 Пудинг из творога с яблоками 120 Соус молочный сладкий 40 Чай с сахаром 180 Булочка российская 70	Салат из зеленого горошка (салат «Зимний») 60 Омлет натуральный 100 Чай с сахаром 180 Пирожки с капустой 75	Салат из моркови 60 Пудинг из творога с печеньем 150 Соус молочный сладкий 40 Кофейный напиток с молоком 180 Фрукты свежие

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 103» с 12-ти часовым пребыванием.

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным 150/2 Кофейный напиток с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 150/2 Чай с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/9 Лапша молочная 150/2 Кофейный напиток с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Каша молочная манная с маслом сливочным 150/2 Кофейный напиток с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/9 Яйцо вареное 1 шт. Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/2 Чай с молоком 150
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из свежей капусты 40 Суп картофельный с рыбой 165 Птица тушеная 80 Рис отварной 100 Кисель из свежих яблок 150 Хлеб ржаной 40	Салат витаминный 40 Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 150 Печень по-строгановски 40 Перловка 100 Компот из свежих яблок 150 Хлеб ржаной 30	Салат из свеклы с зеленым горошком 40 Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной 164 Шницель рыбный натуральный 70 Рагу овощное 150 Компот из смеси сухих фруктов 150 Хлеб ржаной 40	Салат из свеклы с яблоками 40 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной 164 Биточки из говядины с соусом сметанным 75 Макаронные изделия отварные 100 Кисель из джема 150 Хлеб ржаной 30	Салат из огурцов 40 Борщ с картофелем, капустой на мясном бульоне со сметаной 154 Запеканка картофельная с мясом 140 Соус сметанный 15 Компот из смеси фруктов 150 Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Салат из моркови 40 Блины с джемом 100/20 Чай с сахаром 150 Груши свежие 1 шт. Кондитерские изделия	Салат из свеклы 40 Зразы рыбные с яйцом 60 Картофель отварной 100 Чай с сахаром 150 Хлеб ржаной 20 Апельсины свежие	Салат из кукурузы консервированной 40 Пудинг из творога с джемом 100/15 Какао с молоком 150 Сдоба обыкновенная 60 Фрукты свежие	Икра кабачковая 40 Оладьи по – купцовски (печень по-строгановски) 40 Картофельное пюре 120 Чай с лимоном 150 Хлеб ржаной 20 Фрукты свежие	Салат из моркови с изюмом 40 Сырники из творога 100 Соус сметанный сладкий 30 Ряженка 150 Кондитерские изделия Яблоки свежие

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Каша гречневая с молоком 154 Какао с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 154 Кофейный напиток с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/9 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 154 Какао с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным 20/5 Яйцо вареное 1 шт. Каша из смеси круп (геркулес и греча) молочная с маслом сливочным 154 Чай с молоком 150	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 20/5/9 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 154 Какао с молоком 150
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100	Сок фруктовый или ягодный 100
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне из птицы со сметаной 154 Суфле из птицы 55 Капуста тушеная 150 Кисель из смеси фруктов 150 Хлеб ржаной 30	Винегрет овощной 40 Суп картофельный с клецками с мясом и сметаной 175 Печень тушеная в соусе 50 Гречка рассыпчатая 100 Компот из изюма 150 Хлеб ржаной 30	Салат из свежей капусты с яблоком 40 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 154 Гуляш из отварного мяса 60 Макаронные изделия отварные 100 Кисель из свежих яблок 150 Хлеб ржаной 40	Огурцы свежие или консервированные 40 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной 154 Жаркое по-домашнему 170 Напиток лимонный 150 Хлеб ржаной 40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 164 Рулет из рыбы 70 Свекла, тушенная в сметанном соусе 100 Компот из смеси фруктов 150 Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Салат из капусты с яблоками 40 Рыба, запеченная в сметанном соусе 70 (рыба, запеченная с картофелем) 180 Пюре картофельное 100 Чай с лимоном 150 Хлеб ржаной 20	Помидоры свежие 40 Пудинг рыбный запеченный 75 Соус сметанный 15 Пюре картофельное 100 Чай с лимоном 150 Хлеб ржаной 20 Фрукты свежие	Салат из моркови 40 Пудинг из творога с яблоками 100 Соус молочный сладкий 30 Чай с сахаром 150 Булочка российская 50	Салат из зеленого горошка (салат «Зимний») 40 Омлет натуральный 90 Чай с сахаром 150 Пирожки с капустой 65	Салат из моркови 40 Пудинг из творога с печеньем 120 Соус молочный сладкий 30 Кофейный напиток с молоком 150 Фрукты свежие

