

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №58»
Н.Н.Шувалова

Приказ от 06.06.2022 № 01-16/1234

Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 58», с 12 часовым пребыванием

Возрастная категория: С 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Какао с молоком - 180	Завтрак Каша молочная пшённая с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/14 Кофейный напиток с молоком – 180	Завтрак Каша молочная кукурузная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Какао с молоком – 180	Завтрак Лапша молочная молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом и сыром – 30/5/14 Кофейный напиток с молоком – 180	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Какао с молоком – 180
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	2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100
Обед Икра кабачковая - 50 Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне – 200 Гуляш из отварного мяса – 80 Макароны отварные – 124 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 40	Обед Суп картофельный с гречей на мясном бульоне -200 Капуста тушеная с мясом-190 Компот из свежих яблок– 180 Хлеб ржаной –40	Обед Салат из свежей капусты -60 Борщ на курином бульоне со сметаной -200 Суфле из птицы - 75 Пюре картофельное –150 Напиток из лимонов – 180 Хлеб ржаной – 40	Обед Салат из свеклы с зеленым горошком – 60 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной – 200 Плов со свиной –205 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 40	Обед Огурец соленый– 40 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной– 200 Жаркое по - домашнему– 220 Компот из свежих яблок – 180 Хлеб ржаной – 40
Полдник Салат и свеклы – 60 Рыба припущенная 80 Пюре картофельное – 150 Чай с сахаром –180 Хлеб ржаной – 30 Фрукт-100 Печенье-20	Полдник Салат из моркови 60 Запеканка из творога- 100 Соус из киселя и джема - 30 Чай с сахаром – 180 Булочка домашняя - 50 Фрукт - 100	Полдник Салат из зеленого горошка-60 Омлет натуральный-100 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад -20 Фрукт - 100	Полдник Салат из кукурузы консервированной – 60 Пудинг из творога с яблоками – 120 Сгущеное молоко– 25 Чай с молоком - 180 Хлеб пшеничный - 20 Фрукт - 100	Полдник Салат из свежей капусты с яблоками – 60 Блины с джемом – 120/25 Чай с сахаром – 180 Хлеб пшеничный-20 Фрукт - 100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша геркулесова молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 30/5/14 Какао с молоком – 180</p>	<p>Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным –30/5 Кофейный напиток с молоком– 180</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом и сыром – 30/5/14 Какао с молоком - 180</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p>
<p>2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>2- ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p>
<p>Обед Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне -200 Тефтели мясные – 70 Капуста тушеная -150 Компот из сухофруктов– 180 Хлеб ржаной – 40</p>	<p>Обед Икра кабачковая – 50 Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной – 215 Суфле из печени -80 Макароны отварные -124 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 40</p>	<p>Обед Салат витаминный -60 Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной -215 Птица тушёная – 100 Компот из свежих яблок -180 Хлеб ржаной – 40</p>	<p>Обед Винегрет овощной -60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной – 215 Голубцы ленивые – 170 Соус сметанный - 30 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной – 40</p>	<p>Обед Икра кабачковая – 50 Борщ на мясном бульоне со сметаной– 200 Запеканка картофельная с мясом – 160 Соус сметанный -30 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 40</p>
<p>Полдник Салат из свеклы – 60 Рыба тушеная с овощами–100 Картофель отварной – 154 Чай с лимоном – 185 Хлеб пшеничный – 30 Мармелад -20 Фрукт-100</p>	<p>Полдник Салат из свежей моркови – 60 Запеканка из творога – 100 Соус яблочный – 30 Чай с сахаром – 180 Сдоба обыкновенная– 50 Фрукт - 100</p>	<p>Полдник Суфле из рыбы -80 Бобовые отварные - 125 Чай с сахаром – 180 Хлеб пшеничный - 20 Печенье-20 Фрукт - 100</p>	<p>Полдник Салат из моркови – 60 Запеканка из творога с печеньем – 120 Чай с молоком – 180 Хлеб пшеничный –20 Фрукт - 100</p>	<p>Полдник Салат из зеленого горошка – 60 Омлет натуральный– 100 Чай с лимоном – 185 Хлеб пшеничный- 20 Мармелад-20 Фрукт - 100</p>