

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №58»

*Шу* Н.Н.Шувалова  
Приказ от 06.06.2022 № 01-16/183#

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

Возрастная категория: С 1 до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак</b> Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным – 20/5 Какао с молоком - 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Икра кабачковая - 40 Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне – 150 Гуляш из отварного мяса – 60 Макароны отварные – 83 Компот из сухофруктов – 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат и свеклы – 40 Рыба припущенная 70 Пюре картофельное – 120 Чай с сахаром – 150 Хлеб ржаной – 30 Фрукт-100 Печенье-20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша молочная пшённая с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 20/5/9 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Суп картофельный с гречей на мясном бульоне -150 Капуста тушеная с мясом-130 Компот из свежих яблок– 150 Хлеб ржаной –30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови 40 Запеканка из творога- 70 Соус из киселя и джема - 15 Чай с сахаром – 150 Булочка домашняя - 50 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша молочная кукурузная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным – 20/5 Какао с молоком – 180</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Салат из свежей капусты -40 Борщ на курином бульоне со сметаной -150 Суфле из птицы - 55 Пюре картофельное –120 Напиток из лимонов – 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из зеленого горошка-40 Омлет натуральный-80 Чай с сахаром-150 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад -20 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Лапша молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом и сыром – 20/5/9 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы с зеленым горошком – 40 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной – 150 Плов со свининой -150 Компот из сухофруктов – 150 Хлеб ржаной –340</p> <p><b>Полдник</b> Салат из кукурузы консервированной – 40 Пудинг из творога с яблоками – 100 Сгущенное молоко– 15 Чай с молоком - 150 Хлеб пшеничный - 20 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным –20/5 Какао с молоком – 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Огурец соленый– 30 Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной– 150 Жаркое по - домашнему– 170 Компот из свежих яблок – 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из свежей капусты с яблоками – 40 Блины с джемом – 100/15 Чай с сахаром – 150 Хлеб пшеничный-20 Фрукт - 100</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным – 20/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне -150 Тефтели мясные – 60 Капуста тушеная -120 Компот из сухофруктов– 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из свеклы – 40 Рыба тушеная с овощами–80 Картофель отварной – 124 Чай с лимоном – 155 Хлеб пшеничный – 30 Мармелад -20 Фрукт-100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-150 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 20/5/9 Какао с молоком – 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Икра кабачковая – 40 Щи из свежей капусты с картофелем ,мясом и сметаной – 160 Суфле из печени -60 Макароны отварные -83 Компот из сухофруктов – 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из свежей моркови – 40 Запеканка из творога – 70 Соус яблочный – 15 Чай с сахаром – 150 Сдоба обыкновенная– 50 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша манная молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным –20/5 Кофейный напиток с молоком– 180</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Салат витаминный -40 Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной -160 Птица тушёная – 80 Компот из свежих яблок -150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Суфле из рыбы -60 Картофель отварной - 124 Чай с сахаром – 150 Хлеб пшеничный - 20 Печенье-20 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным и сыром – 20/5/9 Какао с молоком - 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Винегрет овощной -40 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной – 160 Голубцы ленивые – 150 Соус сметанный - 15 Компот из сухофруктов - 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови – 30 Запеканка из творога с печеньем – 100 Чай с молоком – 150 Хлеб пшеничный –20 Фрукт - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная с маслом сливочным – 150 Бутерброд с маслом сливочным – 20/5 Кофейный напиток с молоком – 150</p> <p><b>2- ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p><b>Обед</b> Икра кабачковая –40 Борщ на мясном бульоне со сметаной– 150 Запеканка картофельная с мясом – 120 Соус сметанный -15 Компот из сухофруктов – 150 Хлеб ржаной – 30</p> <p><b>Полдник</b> Салат из зеленого горошка – 40 Омлет натуральный–80 Чай с лимоном – 155 Хлеб пшеничный- 20 Мармелад-20 Фрукт - 100</p>