

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 59», с 12-ти часовым пребыванием
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приложение к приказу
№ 01-18/73 от 01.04.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №59»
В.С. Дорожкова

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак: Яйцо вареное- 40 Каша молочная Дружба с маслом сливочным - 184 Какао с молоком -180 Печенье с маслом 30/4	Каша пшеничная с маслом сливочным-204 Кофейный напиток с молоком- 180 Бутерброд с маслом 30/4	Омлет натуральный-120 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/4/12	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным-204 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом 30/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-184 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/4/12
2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100	2- ой завтрак: Фрукт -100	2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100	2- ой завтрак: Фрукт- 100	2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100
Обед: Икра кабачковая-60 Суп картофельный с бобовыми с мясом -200/15 Тефтели мясные -100 Макаронные изделия отварные- 124 Напиток из шиповника-180 Хлеб ржаной -50	Обед: Винегрет-60 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной -205 Гуляш из отварного мяса -80 Каша гречневая рассыпчатая- 150 Кисель из джема-180 Хлеб ржаной-50	Обед: Суп с макаронными изделиями с птицей-195 Котлеты, рубленые из птицы -80 Капуста тушеная-150 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной -50	Обед: Борщ с капустой и сметаной-205 Зразы с соусом сметанным-110 Рагу овощное-150 Компот из апельсинов-180 Хлеб ржаной-50	Обед: Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной -200/15/5 Биточки рыбные -80 Пюре картофельное-150 Компот из сухофруктов -180 Хлеб ржаной-50
Уплотненный полдник: Салат из капусты-60 Картофельное пюре -150 Печень, тушеная в соусе- 80 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный -20 Фрукты -100	Уплотненный полдник: Салат из моркови-60 Вареники ленивые со стуженным молоком-125 Чай-180 Сдоба обыкновенная- 75	Уплотненный полдник: Огурец соленый -50 Рыба, запеченная в сметанном соусе-80 Картофель отварной-150 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-20 Фрукт-100	Уплотненный полдник: Салат из моркови-60 Пудинг из творога запеченный с джемом -120/30 Чай -180 Булочка веснушка-60	Уплотненный полдник: Салат из кукурузы-60 Блины со стуженным молоком-120/20 Чай с лимоном-180 Фрукты свежие-100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: Яйцо вареное-40 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным -184 Кофейный напиток с молоком- Бутерброд с маслом сливочным	Завтрак: Каша пшенная молочная с маслом сливочным-204 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом 30/4	Завтрак: Каша манная молочная с маслом сливочным -203 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром	Завтрак: Яйцо вареное-40 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным -184 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным-30/4	Завтрак: Лапша молочная -200 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром 30/4/12
2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100	2- ой завтрак: Фрукты- 100	2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100	2- ой завтрак: Фрукт -100	2- ой завтрак: Сок фруктовый с 3-х лет- 100
Обед: Салат из свеклы-60 Суп картофельный с рыбой -220 Птица тушеная -100 Рис отварной с маслом-120 Компот из сушеных фруктов- Хлеб ржаной-50	Обед: Огурец соленный-50 Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне со сметаной-210 Жаркое по-домашнему-200 Компот из кураги-180 Хлеб ржаной-50	Обед: Икра свекольная-60 Суп картофельный с крупой и мясом-200/15 Котлеты рубленые-80 Соус сметанный-30 Макароны отварные-124 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-50	Обед: Рассольник домашний со сметаной-200/5 Голубцы ленивые-190 Кисель из джема-180 Хлеб ржаной-50	Обед: Борщ с мясом и сметаной -220 Тефтели рыбные-115 Картофельное пюре с морковью-150 Компот из сушеных фруктов-180 Хлеб ржаной-50
Уплотненный полдник: Оладьи из печени-80 артофельное пюре-150 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-20 Фрукты свежие -100	Уплотненный полдник: Салат из кукурузы консервированной-60 Сырники из творога с джемом -120/20 Чай -180 Булочка дорожная-60	Уплотненный полдник: Шницель рыбный -80 Овощное рагу-150 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-20 Фрукты свежие-100	Уплотненный полдник: Запеканка из творога с печеньем-120 Кефир -180 Булочка веснушка-60	Уплотненный полдник: Салат из картофеля с солеными огурцами-60 Омлет натуральный -105 Чай с сахаром-180 Хлеб пшеничный-20 Фрукты свежие-100