

Применение 1 к № 4 З.О. от 16.01.11



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №4»
С. К. Шпекина

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №4» с 12-ти часовым пребыванием

Возрастная категория детей: от 3 до 8 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Печенье с маслом сливочным - 10/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным - 205 Кофейный напиток с молоком - 180	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/5/15 Каша молочная Дружба с маслом сливочным 205 Какао с молоком - 180	Завтрак Яйцо вареное - 1 шт. Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Лапша молочная - 200 Кофейный напиток с молоком - 180	Завтрак Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/15 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 205 Чай с молоком - 180	Завтрак Яйцо вареное - 1 шт. Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Каша молочная манная с маслом сливочным - 205 Кофейный напиток с молоком - 180
2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100	2 -й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100	2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100
Обед Икра кабачковая - 60 Суп картофельный с рыбой - 220 Птица тушеная - 100 Каша перловая рассыпчатая - 120 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40	Обед Салат из свеклы - 60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 215 Шницель рыбный натуральный - 8 Пюре картофельное - 150 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 40	Обед Винегрет овощной - 60 Суп картофельный с мясом - 215 Капуста тушеная с отварным мясом - 160 Компот из изюма - 180 Хлеб ржаной - 40	Обед Соленый (свежий огурец) - 60 Борщ с мясом и сметаной - 215 Запеканка картофельная с мясом - 160 Соус сметанный - 30 Напиток лимонный - 180 Хлеб ржаной - 40	Обед Салат из свеклы - 60 Щи из свежей капусты с мясом и сметаной - 215 Печень по-строгановски - 80 Макароны изделия отварные с маслом сливочным - 120 Компот из изюма - 180 Хлеб ржаной - 40
Уплотненный полдник Салат из моркови - 60 Блины со сгущенным молоком - 120/15 Чай с сахаром - 180 Фрукты свежие - 100	Уплотненный полдник Салат из моркови - 60 Пудинг из творога с молоком сгущенным - 120/20 Чай с сахаром - 180 Булочка Веснушка - 75 Фрукты свежие - 100	Уплотненный полдник Салат из свеклы - 60 Биточки рыбные запеченные - 80 Пюре картофельное - 150 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный - 30 Фрукты свежие - 100	Уплотненный полдник Салат из моркови - 60 Сырники - 120/20 Кефир - 180 Сушка малышка (сухари) - 20 Фрукты свежие - 100	Уплотненный полдник Салат из зеленого горошка - 60 Омлет натуральный - 110 Хлеб пшеничный - 30 Чай с сахаром - 180 Фрукты свежие - 100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Печенье с маслом сливочным -30/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным - 205 Какао с молоком - 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Суп картофельный с зеленым горошком на из птицы со сметаной- 200 Суфле из птицы - 80 Капуста тушеная - 150 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотненный полдник Салат из свеклы - 60 Котлета рыбная запеченая - 80 Пюре картофельное - 150 Чай с лимоном - 180/8 Хлеб ржаной - 30 Фрукты свежие-100</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром- 30/5/15 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 205 Кофейный напиток с молоком - 180</p> <p>2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свеклы - 60 Рассольник домашний с мясом со сметаной - 215 Котлеты мясные - 80 Макаронные изделия отварные с маслом сливочным - 120 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотненный полдник Салат из кукурузы консервированной - 60 Запеканка из творога с печеньем - 120 Чай с сахаром - 180 Булочка Веснушка - 75 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак Яйцо вареное - 1 шт. Бутерброд с маслом сливочным -30/5 Каша кукурузная молочная с маслом сливочным - 205 Какао с молоком - 180</p> <p>2 -й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат витаминный - 60 Суп картофельный гороховый с мясом - 215 Гуляш из отварного мяса - 75 Каша гречневая рассыпчатая - 120 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотненный полдник Соленый огурец - 60 Биточки рыбные запеченые - 80 Пюре картофельное - 150 Чай с сахаром - 180 Хлеб ржаной - 30 Фрукты свежие-100</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/15 Каша пшеничная с маслом сливочным - 205 Чай с молоком - 180</p> <p>2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Соленый (свежий огурец) - 60 Суп из овощей с мясом со сметаной - 215 Котлета мясные - 80 Рагу овощное - 150 Напиток лимонный - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотненный полдник Салат из моркови - 60 Пудинг из творога с рисом и молоком сгущенным - 120/20 Кофейный напиток с молоком - 180 Булочка Дорожная - 80 Фрукты свежие - 100</p>	<p>Завтрак Яйцо вареное - 1 шт Бутерброд с маслом сливочным -30/5 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 205 Какао с молоком - 180</p> <p>2-й завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Икра кабачковая-60 Борщ с мясом и сметаной - 215 Котлета рыбная запеченая - 80 Рис отварной с маслом сливочным - 150 Компот из сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотненный полдник Огурец соленный - 60 Оладьи из печени по-кунцевски - 60 Пюре картофельное - 150 Чай с лимоном - 180/8 Хлеб пшеничный - 30 Фрукты свежие-100</p>