

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «ЦРР

детский сад № 8»

Н.А. Любович

Приложение к приказу № 4 н. 1

от « 09 » 01 2021



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей, посещающих МАДОУ
«ЦРР детский сад №8» с 12 часовым пребыванием**

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Каша молочная манная с маслом сливочным -205 Бутерброд с маслом сливочным-30/5 Чай с молоком - 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Щи с капустой, картофелем, с мясом, со сметаной-200/15/5 Печень по-строгановски-70 Макаронны отварные-124 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной - 50</p> <p>Уплотненный полдник Пудинг из творога с рисом-120 молочный соус-30 Сдоба обыкновенная-75 Кисель из джема-180 Фрукты свежие-100</p>	<p>Завтрак Яйцо вареное-1/2 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом сливочным 30/5</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Суп картофельный с бобовыми изделиями, с мясом -200/15 Биточки мясные-60 Овощное рагу-150 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Соленый огурец-30 Рыбные биточки-80 Картофельное пюре-150 Чай -180 Хлеб пшеничный-15 Мармелад -20 Фрукты -100</p>	<p>Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом -205 Чай с сахаром- 180 Бутерброд с маслом и сыром -30/5/15</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Салат из соленых огурцов с зеленым горошком-60 Суп картофельный с рыбой-200/30 Тефтели мясные в соусе-115 Каша гречневая-150 Компот из сухих фруктов-180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Салат из кукурузы консервированной-60 Сырники из творога -120 со сгущенным молоком-20 Ряженка -180 Фрукты свежие-100</p>	<p>Завтрак Лапша молочная-200 Чай с молоком-180 Бутерброд с маслом -30/5</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Икра кабачковая-60 Суп из овощей на курином б-не, со сметаной-200/8 Плов из птицы-160 Компот из свежих фруктов -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Рыба, запеченная в омлете-80 Свекла тушеная в соусе-150 Чай -180 Хлеб пшеничный -20 Вафли (печенье)-20 Свежие фрукты-100</p>	<p>Завтрак Каша Дружба молочная с маслом сливочным- 205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром-30\5/15</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Салат из соленых огурцов с луком-60 Борщ с фасолью и картофелем, с мясом и сметаной-200/15/6 Голубцы ленивые в соусе-80 Картофельное пюре-150 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Омлет натуральный- 120 Салат из горошка-60 Чай с лимоном-180/8 Фрукты свежие-100 Хлеб пшеничный-10 Мармелад-20</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Каша молочная гречневая с маслом сливочным -204 Чай с молоком -180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/5</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Соленый огурец-30 Щи со свежей капустой, на мясном б-не со сметаной-200/5 Жаркое по домашнему-220 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотненный полдник Пирожок из слобного теста с капустой-75 Запеканка из творога с молочным соусом-120/30 Чай -180 Фрукты свежие-100 Печенье-20</p>	<p>Завтрак Яйцо вареное-1/2 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 205 Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом сливочным -30/5</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свежей капусты-60 Борщ с капустой, картофелем с мясом, со сметаной -200/15/8 Биточки из говядины-60 Картофельное пюре -150 Напиток лимонный -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Суфле из рыбы-80. Рис отварной с овощами-150 Чай -180 Хлеб пшеничный-20 Фрукты свежие-100 Вафли -20</p>	<p>Завтрак Лапша молочная -200 Чай с сахаром -180 Бутерброд с маслом и сыром-30/5/15</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Суп картофельный с зеленым горошком с мясом, со сметаной-200/15/6 Капуста тушеная с мясом-190 Компот из сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Салат из кукурузы консервированной -60 Пудинг из творога с яблоком и шоколадным соусом-120/30 Кефир -180 Фрукты свежие-100 Мармелад -20</p>	<p>Завтрак Яйцо вареное-1/2 Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным-205 Чай с молоком -180 Бутерброд с маслом -30/5</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Икра кабачковая-60 Рассольник домашний с птицей, со сметаной-200/10/6 Котлета рубленая из цыплят-65 Макароны отварные-124 Кисель из варенья-180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Шницель рыбный натуральный-80 Овощное рагу-150 Чай -180 Хлеб пшеничный-15 Фрукты -100</p>	<p>Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным - 205 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/6/15</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Салат из зеленого горошка -60 Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной- 200/10/8 Рыбные фрикадельки, запеченные в молочном соусе-110 Картофельное пюре-150 Компот из сухих фруктов-180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотненный полдник Пудинг из говядины-80 Капуста тушеная-150 Хлеб пшеничный-10 Чай с лимоном-180 Фрукты свежие-100 Вафли(печенье)-20</p>