

Приложение 1

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения «Детский сад № 97» с 12 часовым пребыванием

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 97

Л.В. Тускевич

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак</p> <p>Бутерброд с маслом сливочным -20/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным -153 Кофейный напиток с молоком-150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед</p> <p>Икра кабачковая - 50 Суп картофельный с рыбой- 170 Плов из птицы-160 Кисель из джема -150 Хлеб ржаной - 40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови - 42 Блины со стухенным молоком - 100/15 Какао с молоком -150 Мармелад-15</p>	<p>Завтрак</p> <p>Бутерброд с маслом -20/5 Каша Дружба молочная с маслом сливочным -153 Какао с молоком- 150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед</p> <p>Салат из свеклы с зеленым горошком -42 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной -150/10/6 Рыба запечённая в сметанном соусе-70 Пюре картофельное-120 Компот из смеси сухих фруктов -150 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из зелёного горошка-40 Омлет натуральный-90 Чай с сахаром-150 Сдоба обыкновенная -60 Хлеб пшеничный-20 Мандарины свежие-1/100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Бутерброд с маслом сливочным и сыром -20/5/9 Ладша молочная - 150 Кофейный напиток с молоком -150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед</p> <p>Салат витаминный -40 Суп картофельный с бобовыми -150 Котлета из свинины с соусом сметанным-60/20 Каша перловая рассыпчатая - 100 Компот из свежих яблок -150 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы консервированной - 45 Пудинг из творога с джемом - 80/15 Какао с молоком-150 Булочка российская -50 Мандарины свежие-1/100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Бутерброд с маслом сливочным -20/5 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным -153 Какао с молоком-150 Яйцо вареное-1 шт.</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед</p> <p>Огурцы консервированные-20 Борщ с мясом и сметаной -150/10/5 Запеканка картофельная с мясом -120 Соус сметанный-20 Кисель из джема -150 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свеклы-42 Биточки рыбные -60 Рис отварной -90 Чай с сахаром -150 Хлеб пшеничный -20 Груши свежие 1/100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Бутерброд с маслом сливочным и сыром -20/5/9 Каша молочная манная с маслом - 153 Кофейный напиток с молоком- 150</p> <p>2-ой завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный- 100</p> <p>Обед</p> <p>Икра кабачковая- 40 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной-150/10/6 Печень по строгановски-40 Макаронные изделия отварные-100/4 Компот из изюма-150 Хлеб ржаной -40</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови с яблоками-42 Пудинг из творога с рисом и стухенным молоком -80/15 Чай с молоком-150 Булочка российская-60 Яблоки свежие-1/100</p>

бдень	7день	8день	9день	10день
<p>Завтрак Бутерброд с маслом-20/5 Каша пшённная молочная с маслом сливочном -153 Какао с молоком-150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом -20/5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-153 Кофейный напиток с молоком-150 Яйцо отварное-1 шт</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочном и сыром -20/5-9 Каша манная молочная с маслом сливочным -153 Чай с молоком-150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом-20/5 Каша из смеси круп (геркулес и греча) молочная с маслом сливочным-153 Кофейный напиток с молоком-150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5/9 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -153 Какао с молоком-150</p>
<p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p>	<p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p>	<p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p>	<p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p>	<p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p>
<p>Обед Икра кабачковая -40 Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне из птицы со сметаной-155 Суфле из птицы с соусом сметанным -60/20 Макароныс изделия-100 Компот из изюма -150 Хлеб ржаной-40</p>	<p>Обед Салат из свёклы-42 Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной-155 Котлета из свинины -60 Капуста тушеная-150 Компот из сухих фруктов-150 Хлеб ржаной-40</p>	<p>Обед Икра кабачковая -40 Суп картофельный с мясом -160/5 Печень тушеная в соусе- 50 Каша гречневая рассыпчатая-150 Компот из изюма -150 Хлеб ржаной-40</p>	<p>Обед Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной-155 Жаркое по-домашнему-170 Огурцы свежие или консервированные-20 Напиток лимонный-150 Хлеб ржаной-40</p>	<p>Обед Салат из свеклы-52 Суп любительский с мясом-165 Котлета из свинины с соусом сметанным -60/20 Пюре картофельное -120 Компот из сухих фруктов-150 Хлеб ржаной-40</p>
<p>Уплотнённый полдник Огурец маринованный -20 Рыба запечённая в сметанном соусе-70 Пюре картофельное-150 Чай с лимоном-150/7 Хлеб пшеничный-20</p>	<p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая-50 Котлета рыбная -60 Пюре картофельное-120 Чай с сахаром-150/7 Хлеб пшеничный-20 Англисинны свежие-1/100 Мармелад- 15</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из кукурузы консервированной -40 Сырники из творога со стуженным молоком - 100/15 Ряженка/ Кефир -140 Хлеб пшеничный -20 Яблоки свежие-1/100</p>	<p>Уплотнённый полдник Винегрет овощной-50 Рулет из рыбы с соусом сметанным - 60/20 Рис отварной-90 Чай с сахаром -150 Хлеб пшеничный-20 Печенье -15</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-42 Запеканка из творога с джемом -100/15 Кофейный напиток с молоком-150 Сдоба обыкновенная- 60 Хлеб пшеничный-20 Яблоки свежие-1/100</p>