

Приложение 2
Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения «Детский сад № 97» с 12 часовым пребыванием

« Утверждаю »

Заведующий МБДОУ № 97

Л.В. Тускевич

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным -205 Кофейный напиток с молоком-180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Икра кабачковая - 60 Суп картофельный с рыбой- 230 Плов из птицы-210 Кисель из джема-180 Хлеб ржаной - 50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови - 63 Блины со стуженым молоком - 120/20 Какао с молоком -180 Мармелад-15</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша Дружба молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком- 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком -60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной -200/15/6 Рыба запечённая в сметанном соусе-80 Пюре картофельное — 150/4 Компот из смеси сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из зелёного горошка-60 Омлет натуральный-100 Чай с сахаром-180 Сдоба обыкновенная-60 Макаронные свежие-1/100 Хлеб пшеничный – 20</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/5/10 Лапша молочная -200 Кофейный напиток с молоком -180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Салат витаминный -60 Суп картофельный с бобовыми -200 Котлета из свинины с соусом сметанным- 80/30 Каша перловая рассыпчатая-150 Компот из свежих яблок -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из кукурузы консервированной - 60 Пудинг из творога с джемом -120/20 Какао с молоком-180 Яблоки свежие-1/100 Булочка Российская-70</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным -205 Какао с молоком-180 Яйцо вареное- 1 шт</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Огурцы консервированные-30 Борщ с мясом и сметаной -215/6 Запеканка картофельная с мясом -160 Соус сметанный-30 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из свеклы -63 Быточки рыбные -80 Рис отварной - 150 Чай с сахаром -180 Груши свежие 1/100 Хлеб пшеничный – 30</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/5-10 Каша молочная манная с маслом - 205 Кофейный напиток с молоком- 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный00</p> <p>Обед Икра кабачковая- 60 Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной-200/15/6 Печень по-строгановски-70 Макароны изделия отварные-150/4 Компот из изюма-180 Хлеб ржаной -50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-63 Запеканка из творога с рисом и стуженым молоком-120/20 Чай с молоком-180 Булочка российская-70 Груши свежие-1/100</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным -30/5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком-180</p> <p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Икра кабачковая -60 Суп картофельный с зелёным горошком со сметаной-206 Суфле из птицы с соусом сметанным-70/30 Макароны изделия отварные-150 Компот из изюма-180 Хлеб ржаной-50</p> <p>Уплотнённый полдник Огурец маринованный -30 Рыба запечённая в сметанном соусе-80 Пюре картофельное-150 Чай с лимоном-180/7 Хлеб пшеничный-30</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным -30/5 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180 Яйцо вареное-1 шт</p> <p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Салат из свёклы-63 Рассольник домашний со сметаной-206 Котлета из свинины-80 Капуста тушеная-150 Компот из сухих фруктов-180 Хлеб ржаной-50</p> <p>Уплотнённый полдник Икра кабачковая-60 Котлета рыбная- 80 Пюре картофельное-150 Чай с сахаром-180/7 Хлеб пшеничный -30 Апельсины свежие-1/100 Мармелад -15</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5/10 Каша манная молочная с маслом сливочным -205 Чай с молоком-180</p> <p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Икра кабачковая- 60 Суп картофельный с мясом -215 Печень тушеная в соусе-80 Каша гречневая рассыпчатая-150 Компот из изюма -180 Хлеб ржаной-50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из кукурузы консервированной -60 Сырники из творога со стуженным молоком - 120/20 Ряженка/ Кефир -150 Хлеб пшеничный -30 Яблоки свежие-1/100</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным-30/5 Каша из смеси круп (геркулес и греча) молочная с маслом сливочным-205 Кофейный напиток с молоком-180</p> <p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Суп из овощей со сметаной-200/6 Жаркое по-домашнему-210 Огурцы свежие или консервированные-30 Напиток лимонный-180 Хлеб ржаной-50</p> <p>Уплотнённый полдник Винегрет овощной -60 Рулет из рыбы с соусом сметанным-80/30 Рис отварной-150 Чай с сахаром -180/7 Хлеб пшеничный -30 Печенье-15</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5-10 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком-180</p> <p>Второй завтрак Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед Салат из свеклы -63 Суп любительский с мясом-215 Котлета из свинины и соусом сметанным -80/30 Пюре картофельное -150/5 Компот из сухих фруктов-180 Хлеб ржаной-50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови-63 Пудинг из творога с джемом-120/20 Кофейный напиток с молоком-180 Сдоба обыкновенная- 60 Хлеб пшеничный-30 Яблоки свежие-1/10</p>