

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»

Л.В. Филиппова

02.09.2024

Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих МБДОУ
«Детский сад №22»

Возрастная категория 3-7 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным	200/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	Каша молочная Дружба (из смеси круп) с маслом сливочным	200/5	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/5
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Яйцо	1	Кофейный напиток с молоком	180
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Сок фруктовый	100	Сок фруктовый		Сок фруктовый		Сок фруктовый		Сок фруктовый	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп вермишелевый на бульоне из птицы	200	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	Огурец соленый	50	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200/15
Котлета из птицы	80	Гуляш из отварного мяса	40/40	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/15	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	200	Шницель рыбный	80
Капуста тушеная	150	Каша гречневая (перловая) рассыпчатая	130	Печень по-строгоновски	80	Тефтели мясные	80	Рагу овощное	150
Компот из изюма	180	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	Макаронные изделия отварные	150	Рис отварной	130	Компот из смеси сухих фруктов	180
Хлеб ржаной	50	Кисель из джема	180	Компот из смеси сухих фруктов	180	Компот из свежих яблок	180	Хлеб ржаной	50
		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50		
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Салат из соленых	50	Салат из зеленого горошка	50	Салат из моркови	60	Шницель рыбный	80	Салат из моркови	60

огурцов без лука		консервированного							
Котлета рыбная любительская	80	Омлет натуральный	140	Запеканка из творога с печеньем	100	Пюре картофельное	150	Пудинг из творога с рисом	120
Пюре картофельное	180	Чай с сахаром	180	Чай без сахара	180	Чай с сахаром	180	Чай без сахара	180
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	20	Сдоба обыкновенная	50	Хлеб пшеничный	20	Сдоба обыкновенная	50
Хлеб пшеничный	20	Фрукт	100	Фрукт	100	Фрукты свежие	100	Фрукт	100