

Примерное цикличное 20-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 44»,
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет
 с 12 часовым пребыванием с 01.06.2022



Утверждаю
 Е.Е.Маркова
 01.06.2022г.
 Руководитель детского сада № 44»

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная овсяная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Суп картофельный с бобовыми с мясом – 200/15 Котлета рыбная – 80 Рагу овощное – 150 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Винегрет – 80 Оладьи с джемом – 130/30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная манная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Яйцо варёное - 1/2шт</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной – 200 Тефтели из мяса – 115 Макароны из изделия отварные – 150 Салат витаминный - 60 Кисель из джема – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Рыба, припущенная с луком Пюре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед</p> <p>Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы – 200 Птица, тушённая в соусе – 80 Каша Трещевая (перловая) рассыпчатая – 150 Свежela варёная кусочками - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60 Вареники ленивые из творога – 120 Чай с сахаром – 180 Гренки Фрукты свежие – 100</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная Кукурузная с маслом сливочным – 203 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед</p> <p>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной – 215 Капуста тушённая с мясом Компот из свежих фруктов - 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Рыба, тушённая с овощами – 100 Картофель отварной – 150/5 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Чай с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед</p> <p>Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы и сметаной – 215 Котлета из птицы - 80 Пюре картофельное - 150 Салат из свежклы с зелёным горошком и консер.огурцом - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы – 60 Пудинг из творога с рисом – 120 Соус шоколадный – 30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100</p>

<p>6 ДЕНЬ</p> <p>Завтрак</p> <p>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной – 200 Пудинг из мяса – 80 Бобовые отварные -150 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из зелёного горошка с консерв. огурцом – 60 Омлет натуральный – 85 Чай с сахаром – 180 Булочка «Веснушка» – 50 Фрукты свежие – 100</p>	<p>7 ДЕНЬ</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная рисовая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Йогурт варёное – ½ шт</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Суп Любительский на мясном бульоне – 200/15 Каруста тушёная Котлета из мяса 83 Напиток лимонный – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из свежих – 60 Рулет из рыбы – 80 Пюре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20</p>	<p>8 ДЕНЬ</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная кукурузная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед</p> <p>Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной – 200 Жаркое по домашнему - 210 Салат из солёных огурцов - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови с изюмом – 60 Пудинг из творога – 120 Джем - 30 Чай с молоком – 180 Гренка из пшеничного хлеба - 20 Фрукты свежие – 100</p>	<p>9 ДЕНЬ</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Йогурт варёное – ½ шт</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Суп лапша домашняя на бульоне из птицы – 200 Припа тушёная – 90 Рис отварной – 150/4 Салат из белокочанной капусты - 60 Компот из свежих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Суфле из рыбы – 80/5 Рагу овощное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20 Фрукты свежие – 100</p>	<p>10 ДЕНЬ</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Чай с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p> <p>Обед</p> <p>Борщ с мясом и сметаной – 200/15 Суфле из печени – 80 Макароны изделия отварные – 150 Икра кабачковая - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60 Сырники из творога с молоком естественным – 120/30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100</p>
--	--	--	--	---

<p>11 День Испр</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная гречневая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>12 День</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная манная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Яйло варёное - 1/2шт</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>13 День</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Чай с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>14 День</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным – 203 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>15 День</p> <p>Завтрак</p> <p>Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>
<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с бобовыми, с мясом, со сметаной – 215 Шницель рыбный натураль. – 80 Ратт овощное – 150 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Ци из свежей капуста с картофелем на мясном бульоне со сметаной Рулет из говядины – 115 Макароны из легля отварные – 150 Салат витаминный - 60 Кисель из джема – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с макаронными изделиями – 215 Рис отварной – 150 Гуляш из птицы Свежля варёная кусочками - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Суп Любительский с мясом – 200 Котлета из мяса – 80 Капуста тушённая – 150 Компот из яблок – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной - 200 Суфле из птицы Картофель отварной Икра кабачковая - 60 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>
<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Винегрет – 80 Оладьи с джемом – 130/30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Огурцы консервир. кусочками – 60 Рыба, припущенные - Пюре картофельное – 150/5 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из кукурузы – 60 Запеканка из творога – 120 Соус шоколадный - 30 Чай с лимоном – 180 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Рыба, тушённая с овощами – 100 Картофель отварной – 150/5 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60 Пудинг из творога – 120 Соус молочный – 30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100</p>

16 день испр	17 день	18 день	19 день	20 день
<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная манная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Какао с молоком – 180</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная рисовая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/5/10 Кофейный напиток с молоком – 180 Дйпо варёное – ½ шт</p>	<p>Завтрак</p> <p>Каша молочная пшеница с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Чай с молоком – 180</p>	<p>Завтрак</p> <p>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/5/10 Кофейный напиток с молоком – 180</p>
<p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный – 100</p>	<p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>	<p>2-ой Завтрак</p> <p>Сок фруктовый или ягодный -100</p>
<p>Обед</p> <p>Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной – 200 Гуляш из говядины – 80 Каша гречневая (перловая) рассыпчатая - 150 Салат из белокоч. капусты - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Суп картофельный с бобовыми и мясом – 200/15 Котлета из мяса – 80 Соус сметанный - 30 Макароны изделия отварные – 150 Салат из свёклы - 60 Напиток лимонный - 180г.</p>	<p>Обед</p> <p>Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной – 200 Жаркое по домашнему - 210 Салат из солёных огурцов - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Суп лапша домашняя на бульоне из птицы – 200 Плов из птицы – 90 Салат из белокочанной капусты - 60 Компот из свежих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>	<p>Обед</p> <p>Борщ с мясом и сметаной – 200/15 Картофель отварной Печень, тушенная в соусе Икра кабачковая - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50</p>
<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат картофельный с рыбой – 60 Омлет натуральный – 85 Чай с сахаром – 180 Булочка «Веснушка» – 50 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Капуста тушёная – 70 Биточки рыбные – 80 Поре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови с изюмом – 60 Пудинг из творога – 120 Джем - 30 Чай с молоком – 180 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Суфле из рыбы – 80/5 Капуста тушёная – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20 Фрукты свежие – 100</p>	<p>Уплотнённый полдник</p> <p>Салат из моркови – 60 Запеканка из творога с печеньем – Ряженка - 180 Фрукты свежие – 100</p>