Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 9 «Светлячок»  
Примерное цикличное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте  
от 1,5-3 лет и с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

**1 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Макароны с сыром | 120/170 |
|  | Яйцо вареное | 1/1 |
|  | Кофейный напиток без молока | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Сок фруктовый | 166/200 |
|  |  |  |
| **Обед** | Маринад овощной без томата | 40/60 |
|  | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной | 150/230 |
|  | Котлета куриная | 60/65 |
|  | Капуста тушенная с морковью в молоке | 120/150 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 20/50 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Пудинг творожный с яблоками | 150/200 |
|  | Соус сметанный | 30/50 |
|  | Чай полусладкий с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 34/45 |
| Ржаной | 40/50 |

**2 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша манная шоколадная | 150/200 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Фрукты | 182/227 |
|  |  |  |
| **Обед** | Салат луковый | 25/25 |
|  | Борщ со сметаной | 150/210 |
|  | Тефтели из говядины с молочным соусом | 60/80 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120/150 |
|  | Отвар из шиповника (витаминизированный витамином «С») | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Булочка дорожная | 50/70 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 180/220 |
|  | Кондитерские изделия | 15/50 |
|  | Чай не сладкий | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 42/50 |
| Ржаной | 40/50 |

**3 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 150/200 |
|  | Сыр твердый | 6,5/12 |
|  | Какао с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Фрукты | 182/200 |
|  |  |  |
| **Обед** | Овощи отварные | 40/60 |
|  | Суп картофельный с горохом с окорочками | 150/240 |
|  | Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему | 190/230 |
|  | Компот из свежих яблок с витамином «С» | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Корж молочный | 50/70 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 60/70 |
|  | Капуста тушенная | 150/160 |
|  | Чай сладкий | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 50/50 |
| Ржаной | 40/50 |

**4 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша молочная вязкая «Геркулес» | 150/200 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Сок фруктовый | 166/200 |
|  |  |  |
| **Обед** | Салат из морской капусты «Клюковка» | 40/60 |
|  | Суп из овощей со сметаной | 150/250 |
|  | Оладьи из печени с маслом сливочным | 60/80 |
|  | Картофельное пюре | 130/150 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150/200 |
| **Полдник** | Гренки заливные со сгущенным молоком | 60/90 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Вареники ленивые | 120/150 |
|  | Соус сметанный сладкий | 30/50 |
|  | Кондитерские изделия | 15/45 |
|  | Чай не сладкий | 150/200 |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 40/46 |
| Ржаной | 40/50 |

**5 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная | 150/200 |
|  | Какао с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | сок фруктовый | 166/200 |
|  |  |  |
| **Обед** | Огурец консервированный | 40/60 |
|  | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 150/230 |
|  | Рыба припущенная | 60/70 |
|  | Рис отварной | 120/150 |
|  | Кисель из яблок | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Оладьи со сгущённым молоком | 60/70 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Картофель тушенный | 150/150 |
|  | Чай сладкий с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 40/80 |
| Ржаной | 40/50 |

**6 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Икра кабачковая (для детского питания) | 40/60 |
|  | Макароны отварные | 120/170 |
|  | Бутерброд горячий с сыром, маслом | 40/60 |
|  | Кофейный напиток без молока | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Сок фруктовый | 166/200 |
| **Обед** | Сельдь с луком, маслом растительным | 25/25 |
|  | Свекольник на мясном бульоне, со сметаной | 150/230 |
|  | Пудинг из говядины | 60/80 |
|  | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 60/60/75/75 |
|  | Компот из апельсин | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Ватрушка с курагой | 50/70 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Морковь тушеная с рисом | 180/250 |
|  | Чай с молоком полусладкий | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 35/47 |
| Ржаной | 40/50 |

**7 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Сырники из творога со сгущенным молоком | 110/160 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Фрукты | 182227 |
|  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 40/60 |
|  | Бабушкин суп с окорочками | 150/230 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем по-русски с молочным соусом | 170/220 |
|  | Кисель из яблок | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Печенье витаминизированное | 20/50 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Голубцы овощные с соусом сметанным | 150/200 |
|  | Чай с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 57,3/75,7 |
| Ржаной | 40/50 |

**8 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Морковно – молочный омлет | 180/180 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Сок фруктовый | 166/200 |
|  |  |  |
| **Обед** | Салат луковый | 25/25 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/230 |
|  | Оладьи по-кунцевски с маслом сливочным | 70/70 |
|  | Рис «Мозаика» | 120/150 |
|  | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 150/200 |
| **Полдник** | Шарлотка | 60/80 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Овощи в молочном соусе | 180/220 |
|  | Чай полусладкий с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 38,5/52 |
| Ржаной | 40/50 |

**9 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 150/200 |
|  | Бутерброд горячий с сыром, маслом | 40/60 |
|  | Какао с молоком | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Фрукты | 182/229 |
|  |  |  |
| **Обед** | Салат «Клюковка» | 40/60 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/230 |
|  | Суфле из кур | 65/75 |
|  | Картофель отварной в молоке | 130/150 |
|  | Отвар из шиповника (витаминизированный витамином «С») | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Блинчики со сгущенным молоком | 60/70 |
|  | Кисломолочная продукция | 150/165 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Икра свекольная | 40/60 |
|  | Ежики рыбные в молочном соусе | 120/150 |
|  | Чай полусладкий | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 35/50,2 |
| Ржаной | 40/50 |

**10 день**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная жидкая на молоке | 150/200 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 |
|  |  |  |
| **10.00** | Сок фруктовый | 166/200 |
| **Обед** | Салат из свеклы с консервированным огурцом | 40/60 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 150/250 |
|  | Азу | 190/230 |
|  | Компот из свежих яблок с витамином «С» | 150/200 |
|  |  |  |
| **Полдник** | Пирожки печеные с картофелем | 60/70 |
|  | Кисель из апельсинов | 150/200 |
|  |  |  |
| **Ужин** | Биточек рубленый из птицы | 50/80 |
|  | Пюре морковное | 130/150 |
|  | Чай сладкий | 150/200 |
|  |  |  |
| **Хлеб на весь день** | Пшеничный | 60/75 |
| Ржаной | 40/50 |