

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №44»

Е.Е.Маркова
01.06.2022г.

Примерное цикличное 20-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 44»,
с 12 часовым пребыванием с 01.06.2022

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

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

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной – 200 Пудинг из мяса – 80 Бобовые отварные -150 Компот из смеси сухих фруктов (шиповник) – 180 Хлеб ржаной – 50 Уплотнённый полдник Салат картофельный с рыбой– 60 Омлет натуральный– 123 Чай с сахаром – 180 Булочка «Веснушка» – 70 Фрукты свежие – 100	Завтрак Каша молочная рисовая с маслом сливочным –205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Яйцо варёное – ½ шт 2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Суп Любительский на мясном бульоне – 200/15 Капуста тушёная Котлета из мяса83 Напиток лимонный – 180 Хлеб ржаной – 50 Уплотнённый полдник Салат из свёклы – 60 Рулет из рыбы – 80 Пюре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20	Завтрак Каша молочная кукурузная (гречневая) с маслом сливочным –205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Какао с молоком – 180 2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100 Обед 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 Уплотнённый полдник Салат из моркови с изюмом– 60 Пудинг из творога – 120 Джем - 30 Чай с молоком – 180 Гренка из пшеничного хлеба - 20 Фрукты свежие – 100	Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180 Яйцо варёное – ½ шт 2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Суп лапша домашняя на бульоне из птицы – 200 Птица тушённая – 90 Рис отварной – 150/4 Салат из белокочанной капусты - 60 Компот из свежих фруктов– 180 Хлеб ржаной – 50 Уплотнённый полдник Суфле из рыбы – 80/5 Рагу овощное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20 Фрукты свежие – 100	Завтрак Каша молочная пшённая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/10 Чай с молоком – 180 2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100 Обед Борщ с мясом и сметаной – 200/15 Суфле из печени – 80 Макаронные изделия отварные – 150 Икра кабачковая - 60 Компот из смеси сухих фруктов – 180 Хлеб ржаной – 50 Уплотнённый полдник Салат из моркови – 60 Сырники из творога с молоком сгущённым – 120/30 Чай с сахаром – 180 Фрукты свежие – 100

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

16 день испр	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Кофейный напиток с молоком – 180	Завтрак Каша молочная манная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Какао с молоком – 180	Завтрак Каша молочная рисовая с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/5/10 Кофейный напиток с молоком – 180 Яйцо варёное – ½ шт	Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным 30/5 Чай с молоком – 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным – 205 Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/5/10 Кофейный напиток с молоком – 180
2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100	2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100	2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100	2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100	2-ой Завтрак Сок фруктовый или ягодный -100
Обед 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	Обед Суп картофельный с бобовыми и мясом – 200/15 Котлета из мяса – 80 Соус сметанный - 30 Макаронные изделия отварные – 150 Салат из свёклы - 60 Напиток лимонный - 180г.	Обед 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	Обед 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	Обед 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
Уплотнённый полдник Салат картофельный с рыбой – 60 Омлет натуральный– 85 Чай с сахаром – 180 Булочка «Веснушка» – 50 Фрукты свежие – 100	Уплотнённый полдник Капуста тушённая – 70 Биточки рыбные – 80 Пюре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20	Уплотнённый полдник Салат из моркови с изюмом– 60 Пудинг из творога – 120 Джем - 30 Чай с молоком – 180 Фрукты свежие – 100	Уплотнённый полдник Суфле из рыбы – 80/5 Капуста тушённая – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 20 Фрукты свежие – 100	Уплотнённый полдник Салат из моркови – 60 Запеканка из творога с печеньем - Ряженка - 180 Фрукты свежие – 100