

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для
питания детей,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 50», с 12-ти
часовым пребыванием**

Возрастная категория: с 1 до 3 лет



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 50»

Приходько С.В.

30.08.2024г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 50», с 12-ти часовым пребыванием

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Завтрак.</p> <p>Яйцо вареное 1 штука</p> <p>1. Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным-153</p> <p>2. Бутерброд с маслом сливочным-25/5</p> <p>4. Кофейный напиток с молоком -150</p>	<p>Завтрак.</p> <p>Яйцо вареное ½ штука</p> <p>1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным-153</p> <p>2. Бутерброд с маслом сливочным -20/5</p> <p>3. Какао с молоком-150</p>	<p>Завтрак.</p> <p>Яйцо вареное 1 штука</p> <p>1. Каша манная с маслом сливочным-153</p> <p>2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром -25/5/8</p> <p>4. Кофейный напиток с молоком -150</p>	<p>Завтрак.</p> <p>1. Яйца вареные-1/2 шт</p> <p>2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-153</p> <p>3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-25/5/8</p> <p>4. Какао с молоком-150</p>	<p>Завтрак.</p> <p>Яйцо вареное 1 штука</p> <p>1. Каша овсяная молочная с маслом сливочным-153</p> <p>2. Бутерброд с маслом сливочным-25/5</p> <p>3. Кофейный напиток с молоком -150</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>Салат витаминный-40</p> <p>2. Суп картофельный с бобовыми и мясом-150/10(кости 22)</p> <p>3. Тефтели из говядины-90(выр.38 ко 44,2)</p> <p>4. Макароны изделия отварные-80/3</p> <p>5. Кисель из джема-150</p> <p>6. Хлеб ржаной-30</p>	<p>Обед.</p> <p>1. Икра кабачковая-50</p> <p>2. Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной-150/10/5(кости 22)</p> <p>3. Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным-120/20(кости 54)</p> <p>4. Компот из свежих яблок-150</p> <p>5. Хлеб ржаной-30</p>	<p>Обед.</p> <p>1. Салат из свеклы с зеленым горошком-40</p> <p>2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной-150/10/5(кости 22)</p> <p>3. Шницель рыбный натуральный-70(т.79, м.86)</p> <p>4. Рагу овощное-150</p> <p>5. Компот из сух/фруктов-150</p> <p>6. Хлеб ржаной-30</p>	<p>Обед.</p> <p>1. Щи из св.капусты с карт., мясом и сметаной -150/10/5(кости 22)</p> <p>2. Гуляш из отв. мяса-35/35(кости 77)</p> <p>3. Свекла тушеная в соусе-50</p> <p>4. Каша гречневая рассып.-80</p> <p>5. Компот из сух/фруктов-150</p> <p>6. Хлеб ржаной -30</p>	<p>Обед.</p> <p>1. Суп вермишелевый на бульоне из птицы -150</p> <p>2. Суфле из птицы-60(пт.129)</p> <p>3. Капуста тушеная-150</p> <p>4. Компот из изюма-150</p> <p>5. Хлеб ржаной-30</p>
<p>Уплотненный полдник.</p> <p>1. Икра кабачковая-50</p> <p>2. Суфле из печени -60(печ.77)</p> <p>3. Картофельное пюре-150</p> <p>4. Чай с сахаром-150</p> <p>5. Хлеб ржаной-30</p> <p>6. Яблоко</p>	<p>Уплотненный полдник.</p> <p>1. Салат из белокочанной капусты-40</p> <p>2. Оладьи с маслом-100/5</p> <p>3. Ряженка-150</p> <p>4. Хлеб пшеничный-30</p> <p>5. Мандарины свежие-100</p>	<p>Уплотненный полдник.</p> <p>1. Салат из моркови с изюмом-40</p> <p>2. Сырники из творога со ступенным молоком-80/15(творог 81,6)</p> <p>3. Чай с мармеладом-150/20</p> <p>4. Булочка дорожная-60</p> <p>5. Яблоко свежие-100</p>	<p>Уплотненный полдник.</p> <p>1. Салат из сол.огурцов-40</p> <p>2. Пудинг рыбный (т 67, м.76)</p> <p>3. Картофель отварной -150</p> <p>4. Чай с лимоном-150/7</p> <p>5. Груша свежие-100</p> <p>6. Хлеб пшеничный-20</p> <p>7. Печенье-20</p>	<p>Уплотненный полдник.</p> <p>1. Салат из моркови 40</p> <p>2. Пудинг из творога с джемом 80/15(тв.60,8)</p> <p>3. Молоко кипяченое-150</p> <p>4. Пирожок с капустой-60</p> <p>5. Мандарины свежие-100</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак. Яйцо вареное 1 штука 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -153 2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным 20/5 3. Кофейный напиток с молоком -150</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед. 1. Салат из белокочанной капусты с яблоками-40 2. Суп картофельный с рыбой-165(т.24,м.26) 3. Птица тушеная-80(пт.94) 4. Рис отварной-90/4 5. Компот из смеси сухих фруктов-150 5. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. 1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным-153 2. Бутерброд с маслом сливочным -25/4 3. Какао с молоком-150</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Икра кабачковая-50 2. Рассольник домашний с мясом и сметаной-150/10/5(к.22) 3. Пудинг из говядины-60(к.99) 4. Соус сметанный-20 5. Макароны отварные-80/3 6. Кисель из сока-150 7. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. 1. Яйца вареные-1 шт 1. Лапша молочная-150 2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-25/5/8 4. Кофейный напиток с молоком -150</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Салат из свеклы и зел.горошка -40 2. Суп овощной с мясом и сметаной-150/10/5(к.22) 3. Запеканка картофельная с печеню-120(печ.44) 4. Соус сметанный -30 5. Лимонный напиток-150 6. Хлеб ржаной-30</p>	<p>Завтрак. Яйцо вареное ½ штука 1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-153 2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-20/5/8 3. Какао с молоком-150</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Винегрет овощной-40 2. Суп любительский с мясом-150/10(к.22) 3. Голубцы ленивые-150(к.63) 4. Соус сметанный-30 5. Компот из яблок-150 6. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. Яйцо вареное 1 шт. 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-153 2. Бутерброд с маслом сливочным -25/5 3. Кофейный напиток с молоком -150</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100</p> <p>Обед. 1. Салат из капусты-40 2. Борщ с мясом и сметаной-150/10/5(к.22) 3. Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе-80(т.43,м.48) 5. Картофель отварной-120/3 6. Компот из сух/фруктов-150 7. Хлеб ржаной-40</p>
<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из свеклы -40 2. Суфле из рыбы-60(т.72,м.74) 3. Рагу овощное-150 4. Чай с лимоном-150/7 5. Хлеб пшеничный-30 6. Яблоко свежее-100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из зеленого горошка-40 2. Омлет натуральный-80 3. Чай с мармеладом-150/20 4. Хлеб пшеничный-30 5. Груша 100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из моркови с яблоками-40 2. Запеканка из творога с джемом-80/15(тв.75) 4. Чай с молоком-150 5. Булочка домашняя-50 6. Яблоко свежее-100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Огурцы соленые-30 2. Биточки рыбные (т.59,м.63) 3. Картофельное пюре -120 4. Чай с сахаром-150 5. Хлеб пшеничный -20 6. Апельсин -100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из моркови-42 2. Пудинг из творога с рисом-100(тв.76) 3. Соус молочный сладкий-30 4. Кефир с сахаром-130/4 5. Булочка Веснушка-50 6. Яблоко свежее 100</p>

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для
питания детей,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 50», с 12-ти
часовым пребыванием**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет



Заведующий **МВДОУ «Детский сад № 50»**
Иркутск
С.В. Приходко
20.08.2024г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 50», с 12-ти часовым пребыванием

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак. Яйцо вареное 1 штука 1.Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным-30/5 4. Кофейный напиток с молоком -180 2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100	Завтрак. Яйцо вареное ½ штука 1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным-203 2.Бутерброд с маслом сливочным -30/5 3.Какао с молоком-180 2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100 Обед. 1.Икра кабачковая-60 2.Борщ с капустой и картофелем на мясном буль.со сметаной-200/5 3.Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным-150/20(кости 68) 4. Компот из свежих яблок-180 5. Хлеб ржаной-40	Завтрак. Яйцо вареное 1 штука 1.Каша манная с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/5/10 4. Кофейный напиток с молоком -180 2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100 Обед. 1.Салат из свеклы с зеленым горошком-60 2.Рассольник ленинградский с мясом и сметаной-200/15/5(кости 33) 3.Шницель рыбный натуральный-80(т.89,м.97) 4.Рагу овощное-150 5.Компот из сух/фруктов-180 6.Хлеб ржаной-40	Завтрак. 1.Яйца вареные-1/2 шт 2.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-203 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5/10 4.Какао с молоком-180 2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100 Обед. 1.Щи из св.капусты с карт. на мяс.бул. со сметаной -200/5 2.Гуляш из отв.мяса-40/40(кости 88) 3.Свекла тушеная в соусе-50 4.Каша гречневая рассып.-100 5.Компот из сух/фруктов-180 6.Хлеб ржаной -40	Завтрак. Яйцо вареное 1 штука 1.Каша овсяная молочная с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным-30/5 3. Кофейный напиток с молоком -180 2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-100 Обед. 1.Суп вермишелевый на бульоне из птицы-200 2.Суфле из птицы-80 (шт. 160) 3.Капуста тушеная-150 4. Компот из изюма-180 5. Хлеб ржаной-40
Уплотненный полдник. 1.Салат из свеклы-60 2.Суфле из печени-80 (печ.102) 3.Картофельное пюре-150/4 4.Чай с сахаром-180 5Хлеб ржаной-30 6.Яблоко 100	Уплотненный полдник. 1.Салат из бел.капусты-60 2.Оладьи с джемом-130/30 3.Ряженка-150 4.Хлеб пшеничный-30 5.Мандарины свежие-100	Уплотненный полдник. 1.Салат из моркови с изюмом-60 2.Сырники из творога со сгущенным молоком-120/20(творог 122.4) 3.Чай с мармеладом-180/20 4.Булочка дорожная-60 5.Яблоко свежие-100	Уплотненный полдник. 1.Салат из сол.огурцов-60 2.Пудинг рыбный -110 (т.86, м. 96) 3.Картофель отварной -150 4.Чай с лимоном-180/7 5.Груша свежие-100 6.Хлеб пшеничный-20 7.Печенье-20	Уплотненный полдник. 1.Салат из моркови 60 2.Пудинг из творога с джемом-120/20 (тв.91.2) 3.Молоко кипяченое-180 4.Пирожок с капустой-75 5.Мандарины свежие-100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Завтрак. Яйцо вареное 1 штука 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным -203 2. Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/5 3. Кофейный напиток с молоком -180</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Салат из белокочанной капусты с яблоками-60 2. Суп картофельный с рыбой-220 (т. 33, м.34) 3. Птица тушеная-90(пт.129) 4. Рис отварной-150/4 5. Компот из смеси сухих фруктов-180 5. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. 1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным -30/5 3. Какао с молоком-180</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Икра кабачковая-60 2. Рассольник домашний на мяс.бул. со сметаной-200/5 3. Пудинг из говядины-80(к.131) 4. Соус сметанный-30 5. Макароны отварные-130 6. Кисель из сока-180 7. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. 1. Яйца вареные-1 шт 2. Лапша молочная-200 3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5/10 4. Кофейный напиток с молоком -180</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Салат из свеклы и зел.горошка -60 2. Суп овощной с мясом и сметаной-200/15/5 (к.33) 3. Запеканка картофельная с печеню-160 (печ.60) 4. Соус сметанный -30 5. Лимонный напиток-180 6. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. Яйцо вареное ½ штука 1. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром-30/5/10 3. Какао с молоком-180</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Винегрет овощной-60 2. Суп любительский с мясом-200/15(к.33) 3. Голубцы ленивые-230 (к.91) 4. Компот из яблок-180 5. Хлеб ржаной-40</p>	<p>Завтрак. Яйцо вареное 1 шт. 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным-203 2. Бутерброд с маслом сливочным и сыром -30/5/10 3. Кофейный напиток с молоком -180</p> <p>2-ой завтрак. Сок фруктовый или ягодный-90</p> <p>Обед. 1. Салат из капусты-60 2. Борщ с мясом и сметаной-200/15/5 (к.33) 3. Тертельи рыбные с рисом в сметанном соусе-120 (т.61, м.67) 5. Картофель отварной с маслом -150/4 6. Компот из сух/фруктов-180 7. Хлеб ржаной-40</p>
<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из свеклы -60 2. Суфле из рыбы-80(т.96, м.100) 3. Рагу овощное-150 4. Чай с лимоном-180/7 5. Хлеб пшеничный-20 6. Яблоко свежие-100 7. Мармелад-20</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из зеленого горошка-60 2. Омлет натуральный-100 3. Чай с мармеладом-180/20 4. Хлеб пшеничный-20 5. Груша 100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из моркови с яблоками-60 2. Запеканка из творога с джемом-120/30 (тв.93.8) 4. Чай с молоком-180 5. Булочка домашняя-50 6. Яблоко свежие-100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Огурцы соленые-30 2. Биточки рыбные-80 (т.79, м.86) 3. Картофельное пюре -150 4. Чай с сахаром-180 5. Хлеб пшеничный -20 6. Апельсин -100</p>	<p>Уплотненный полдник. 1. Салат из моркови-60 2. Пудинг из творога с рисом-120 (тв.91.2) 3. Соус молочный сладкий-50 4. Кефир с сахаром-150/5 5. Булочка Веснушка-50 6. Яблоко свежие 100</p>