

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 114

Дубинина Е.Ю.

Приказ от 28.02.2025г. № 31



Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 114», с 12 часовым пребыванием
Возрастная категория: С 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша молочная геркулес с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 35/4 Какао с молоком - 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 93	Завтрак Каша молочная пшеница с маслом сливочным – 184 Бутерброд с сыром – 40/14 Кофейный напиток – 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 93	Завтрак Каша молочная манная с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Какао с молоком – 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 93	Завтрак Яйцо вареное — 1 Лапша молочная – 200 Бутерброд с маслом сливочным – 40/4 Кофейный напиток – 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 93	Завтрак Каша молочная гречневая с маслом сливочным – 184 Бутерброд с маслом сливочным – 30/4 Кофейный напиток – 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 93
Обед Суп из овощей – 180/15/4 Гороховое пюре – 120 Котлета мясная – 80 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 30	Обед Икра кабачковая – 60 Щи из свежей капусты – 200/7 Плов из птицы - 210 Напиток лимонный – 180 Хлеб ржаной – 45	Обед Суп картофельный с рыбой - 220 Макароны отварные – 154 Гуляш из отварного мяса - 80 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной – 45	Обед Борщ с картофелем и капустой – 200/15/6 Пюре картофельное - 150 Котлеты рыбные - 75 Компот из яблок - 180 Хлеб ржаной – 45	Обед Суп с лапшой – 180 Капуста тушеная – 150 Котлета из птицы – 80 Компот из сухофруктов – 180 Хлеб ржаной – 45
Полдник Салат из свеклы - 60 Пудинг рыбный – 110 Пюре картофельное – 150 Чай с сахаром – 180 Хлеб ржаной – 20	Полдник Морковь отварная порционно – 60 Запеканка из творога - 120 Молоко стуженное - 25 Чай с сахаром – 180 Кондитерка Фрукт	Полдник Икра кабачковая – 60 Омлет натуральный – 100 Чай с сахаром – 180 Сдоба обыкновенная - 75 Фрукт	Полдник Салат из отварной моркови - 60 Крутеник из творога с пшеном – 180 Стуженное молоко – 25 Чай с сахаром – 180 Фрукт	Полдник Салат из кукурузы – 60 Блины – 120 Молоко стуженное – 28 Чай – 180 Кондитерка Фрукт

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным — 184 Бутерброд с маслом сливочным — 35/4 Какао с молоком — 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 93 Обед Отваренный — 50 Суп картофельный с зеленым горошком — 200/15/10 Жаркое по-домашнему — 200 Компот из с/фруктов — 180 Хлеб ржаной — 30 Полдник Винегрет овощной — 60 Макароны отварные — 104 Рыба в омлете — 100 Чай с сахаром — 180 Хлеб ржаной — 20	Завтрак Каша пшенная молочная с маслом сливочным — 184 Бутерброд с сыром — 30/15 Кофейный напиток — 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 93 Обед Борщ с картофелем — 200/15/10 Овощное рагу — 150 Котлета из птицы — 70 Компот из яблок — 180 Хлеб ржаной — 45 Полдник Салат из кукурузы — 60 Запеканка из творога с печеньем — 150 Кисель из джема — 180 Фрукт	Завтрак Яйцо варёное — 1 Каша пшенная молочная с маслом сливочным — 154 Бутерброд с маслом сливочным — 25/4 Какао с молоком — 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 93 Обед Суп картофельный с клецками — 220/10 Капустя тушёная с мясом — 190 Хлеб ржаной — 30 Компот из сухофруктов — 180 Полдник Салат из зеленого горошка — 60 Биточки рыбные в сметанном соусе — 80/15 Пюре картофельное — 150 Чай с сахаром — 180 Хлеб ржаной — 20 Фрукт	Завтрак Икра кабачковая — 60 Омлет натуральный — 100 Бутерброд с маслом и сыром — 35/4/14 Чай с лимоном — 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 93 Обед Икра морковная — 60 Рассольник Ленинградский — 180/4 Каша гречневая отварная — 100 Бефстроганов из отварного мяса — 80 Компот из яблок — 180 Хлеб ржаной — 45 Полдник Запеканка творожная с морковью — 120 Молоко стухшее — 25 Кофейный напиток — 180 Выпечка — 60 Фрукт	Завтрак Каша молочная «Дружба» с сливочным маслом — 184 Бутерброд с маслом сливочным — 40/4 Какао с молоком — 180 2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный — 93 Обед Икра свекольная — 60 Суп с бобовыми — 180/15 Пюре картофельное — 150 Котлета мясная — 80 Компот из шиповника — 180 Хлеб ржаной — 45 Полдник Морковь отварная порционно — 60 Оладьи — 130 Молоко стухшее — 25 Чай — 180 Кондитерка Фрукт