

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 34 «Красная шапочка»**

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**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
Завтрак:	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60
	Уха из рыбной консервы	150/200
	Чай с лимоном и сахаром	150/10 \ 180/12
	Хлеб пшеничный	20/30
	Печенье песочное	20/30
2-й завтрак	Сок фруктовый	150/160
Обед	Помидорка	40\60
	Суп овощной	150/200
	Котлета мясная	50/70
	Соус молочный	30/40
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150
	Компот из сухофруктов	150/200
	Хлеб пшеничный	40/50
	Хлеб ржаной	25/30
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50\70
	Кисломолочная продукция	150/200
	Фрукт (яблоко)	65
Ужин	Салат морковь, изюм	40/60
	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/10
	Какао с молоком	150/200
	Хлеб ржаной	15/25

**2 день**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>
Завтрак:	Салат «Студенческий»	40/60
	Суп молочный с пшеном	150/200
	Кофе с молоком	150/200
	Бутерброд с маслом и повидлом	25/5\30/5
2-й завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100/130
Обед	Огурчик порционно	40\60
	Суп «Харчо», с мясом птицы	150/10\200/13
	Жаркое по-домашнему	100/50\150\70
	Кисель	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40
	Хлеб ржаной	15/25

Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60/60
	Молоко	150/200
Ужин	Салат «Пестрый»	40/60
	Рыбная запеканка	77/115
	Картофельное пюре	100/100
	Чай с молоком	150/200
	Хлеб ржаной	25/30

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Салат морковь с черносливом	40/60
	Каша гречневая молочная	150/200
	Какао с молоком	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/160
Обед	Помидорка	40\60
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/10\200/13
	Ленивые голубцы, соус сметанный	180\20\200/30
	Напиток из шиповника	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40
	Хлеб ржаной	15/25
	Полдник	Расстегай с рыбой
	Чай с молоком	150/180
	Фрукт (яблоко)	60
Ужин	Икра свекольная	40/60
	Макаронны отварные с сыром	140/165
	Кофе с молоком сгущенным	150/200
	Хлеб пшеничный	20/25
	Хлеб ржаной	10/15

### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Салат из моркови и яблок	40/60
	Запеканка из творога	150/20\150/20
	Чай с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	20/30
2-й завтрак	Фрукты свежие	100/130
Обед	Салат из морской капусты	45\60
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150/250
	Плов из отварной говядины	150/180
	Компот из сухофруктов	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40
	Хлеб ржаной	20/25

Полдник	Коржик	60/60
	Сок	150/200
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60
	Каша молочная «Дружба»	150/200
	Чай с лимоном	150/180
	Хлеб пшеничный	20/10
	Хлеб ржаной	20/25

### 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Салат картофельный с морской капустой	45/60
	Суп молочный геркулесовый	150/250
	Кофе с молоком	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30
	Сыр твердый	10/10
2-й завтрак	Сок	100/160
Обед	Помидорка	40\60
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/8/5 200/10/7
	Рыба тушеная в томате с овощами	90/120
	Картофельное пюре	100/110
	Компот из свежих плодов	150/200
	Хлеб ржаной	30/40
	Хлеб пшеничный	20/25
Полдник	Печенье сдобное	45/45
	Молоко	150/200
	Фрукты свежие (яблоко)	65/65
Ужин	Запеканка из печени	50/70
	Капуста тушеная	120/150
	Чай с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	10/10
	Хлеб ржаной	20/25

### 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60
	Плов бухарский	150/200
	Чай с лимоном	150/180
	Хлеб пшеничный	20/30
2-й завтрак	Фрукты свежие	100/120
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150/200
	Запеканка капустная с мясом	180/220
	Соус сметанный	30/30

	Кисель	150/200
	Хлеб пшеничный	30/30
	Хлеб ржаной	25/25
Полдник	Королевская ватрушка с творогом	45/60
	Кисломолочный напиток	150/200
Ужин	Салат из отварной моркови и яблок	40/60
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250
	Кофе с молоком	150/200
	Хлеб ржаной	20/25
	Бутерброд с маслом и повидлом	25/20/5, 30/25/5

### 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Морковь тушенная с черносливом	50/50
	Запеканка рисовая с творогом	100/150
	Соус молочный	20/30
	Чай с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	20/30
	Сыр твердый	10/10
2-й завтрак	Сок	120/160
Обед	Салат «Здоровье»	50/60
	Суп крестьянский со сметаной	150/10,200/10
	Оладьи из печени по-кунцевски	50/75
	Картофель отварной	100/150
	Компот из сухофруктов	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40
	Хлеб ржаной	20/25
Полдник	Пирожок с капустой	60/70
	Чай с сахаром	150/9,180/12
Ужин	Рыба припущенная	60/80
	Омлет с жареным картофелем	100/100
	Какао	150/200
	Хлеб ржаной	20/25
	Хлеб пшеничный	10/10

### 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/250
	Кофе с молоком	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30
	Печенье сдобное	20/30
2-й завтрак	Фрукты свежие	120/120
Обед	Салат луковый	20/30

	Суп картофельный с бобовыми и с мясом птицы	200/10,250/10
	Овощное рагу с мясом	150/220
	Компот из свежих плодов	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40
	Хлеб ржаной	15/25
Полдник	Сушка на сметане	60/70
	Молоко	150/200
Ужин	Салат из моркови с яблоком	40/60
	Ленивые вареники	120/150
	Соус молочный	30
	Чай с молоком	150/180
	Хлеб ржаной	15/25
	Хлеб пшеничный	10/10

### 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Винегрет овощной	60/60
	Омлет натуральный	100/100
	Какао	150/200
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/10,30/5/10
2-й завтрак	Сок фруктовый	150/160
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	25/45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5,200/8
	Тефтели мясные с соусом	60/20,80/30
	Макароны отварные	120/5,150/5
	Компот из апельсинов с яблоками	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30
	Хлеб ржаной	15/25
Полдник	Печенье песочное	30/45
	Кисломолочный напиток	150/200
	Фрукты свежие	60/60
Ужин	Икра кабачковая	50/50
	Рулет картофельный с яйцом	100/120
	Кофе с молоком	150/200
	Хлеб ржаной	15/25
	Хлеб пшеничный	10\10

### 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
Завтрак:	Морковь в сиропе	40/60
	Каша манная молочная	150/200
	Кофе с молоком	150/200
	Бутерброд с маслом	30/,30/5
2-й завтрак	Фрукты свежие	100/120

Обед	Суп «Бабушкин» с курицей	150/250
	Биточки рыбные	50/75
	Соус молочный	30/30
	Капуста тушеная	60/75
	Картофельное пюре	60/75
	Компот из сухофруктов	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30
	Хлеб ржаной	15/25
Полдник	Пряник заварной	30/45
	Молоко	150/200
Ужин	Котлета мясная	40/60
	Рагу овощное	120/150
	Чай с молоком	150/180
	Хлеб ржаной	15/25