



Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «ЦРР детский сад № 81», с 12 часовым пребыванием

(возрастная категория: с 2 до 3 лет)

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День
<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 20/5 Каша гречневая молочная с маслом сливочным – 153 Кофейный напиток с молоком - 150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 20/5/9 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Какао с молоком – 150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 20/5 Яйцо варёное - 40 Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 153 Чай с сахаром - 150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом и сыром - 20/5/9 Каша манная молочная с маслом сливочным – 153 Какао с молоком – 150</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 20/5 Яйцо варёное - 40 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 153 Кофейный напиток с молоком – 150</p>
<p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Икра кабачковая - 45 Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной - 150/3 Капустя тушеная с мясом - 150 Кисель из джема - 150 Хлеб ржаной - 30</p>	<p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед Рыба солёная (порциями)-15 Щи из белокочанной капусты на мясном бульоне со сметаной - 150/3 Жаркое по-домашнему - 170 Компот из изюма - 150 Хлеб ржаной - 40</p>	<p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Винегрет овощной - 40 Суп картофельный с бобовыми и мясом - 160 Тефтели из мяса - 90 Макароны изделия отварные - 103 Напиток лимонный - 150 Хлеб ржаной - 40</p>	<p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свежкы с зеленым горошком - 40 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 160/3 Шницель рыбный натуральный - 60 Рагу овощное - 120 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной - 40</p>	<p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками – 40 Суп картофельный с макаронными изд. на бульоне из птицы – 150/3 Плов из птицы-160 Компот из смеси сухих фруктов - 150 Хлеб ржаной –40</p>
<p>Уплотнённый полдник Салат из зеленого горошка - 40 Омлет натуральный – 80 Чай с сахаром - 150 Хлеб пшеничный – 20 Булочка дорожная - 30</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из белокочанной капусты – 40 Суфле рыбные- 60 Картофель отварной -104 Чай с сахаром- 150 Хлеб пшеничный - 20 Апельсин - 1/100</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из моркови с яблоками и курагой- 40 Сырники из творога с молоком стуженным – 100/20 Кефир – 150 Хлеб пшеничный-15 Яблоко - 1/100</p>	<p>Уплотнённый полдник Огурцы консервированные -30 Печен по-строгановски -50 Пюре картофельное – 120 Чай- 150 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 25</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из моркови - 40 Запеканка из творога – 80 Соус молочный сладкий-15 Чай с сахаром – 150 Сдоба обыкновенная- 50 Яблоко – 1/100</p>