



ПРИЛОЖЕНИЕ 1
 УТВЕРЖАЮ
 Заведующий
 Е.А. Лаврова/
 Приказ № 202 от 28.08.2024 г.

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей,
 посещающих дошкольное образовательное учреждение «ЦРР детский сад № 81»,
 с 12 часовым пребыванием
 (возрастная категория: с 3 до 7 лет)**

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День
<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Каша гречневая молочная с маслом сливочным – 205 Кофейный напиток с молоком - 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Икра кабачковая - 60 Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной - 200/4 Капуста тушеная с мясом - 180 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 45</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/5/12 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 205 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный – 100</p> <p>Обед Рыба солёная (порциями)-25 Щи из белокочанной капусты на мясном бульоне со сметаной - 215/4 Жаркое по-домашнему - 210 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 50</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Яйцо варёное - 40 Каша молочная Дружба с маслом сливочным – 205 Чай с сахаром – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Винегрет овощной - 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом - 215 Тефтели из мяса-115 Макароны изделия отварные -150 Напиток лимонный - 180 Хлеб ржаной - 50</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом и сыром - 30/5/12 Каша манная молочная с маслом сливочным – 205 Какао с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком - 60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 215/4 Шницель рыбный натуральный - 80 Рагу овощное - 150 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 50</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Яйцо варёное - 40 Каша пшеничная молочная с маслом сливочным – 204 Кофейный напиток с молоком – 180</p> <p>2-ой завтрак Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с яблоками – 60 Суп картофельный с макаронным изд. на бульоне из птицы – 200/4 Плов из птицы - 210 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной – 50</p> <p>Уплотнённый полдник Салат из моркови - 63 Запеканка из творога – 100 Соус молочный сладкий - 50 Чай с сахаром – 180 Сдоба обыкновенная – 50 Яблоко – 1/100</p>
<p>Уплотнённый полдник Салат из зеленого горошка - 60 Омлет натуральный – 100 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный – 20 Булочка Дорожная - 60</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из белокочанной капусты – 60 Суфле рыбное – 80 Картофель отварной -124 Чай с сахаром – 180 Хлеб пшеничный - 20 Апельсин - 1/100</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из моркови с яблоками и курагой – 60 Сырники из творога с молоком, стуженным – 120/20 Кефир – 180 Печенье - 30 Яблоко - 1/100</p>	<p>Уплотнённый полдник Огурцы консервированные - 40 Печень, тушенная в соусе - 80 Пюре картофельное – 150 Чай – 180 Хлеб пшеничный – 20 Мармелад - 25</p>	<p>Уплотнённый полдник Салат из моркови - 63 Запеканка из творога – 100 Соус молочный сладкий - 50 Чай с сахаром – 180 Сдоба обыкновенная – 50 Яблоко – 1/100</p>