



**Циклическое 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников 3-7 лет с 11 часовым пребыванием в
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду комбинированного вида № 3 «Радуга»**

Наименование блюда День - 1	Наименование блюда День - 2	Наименование блюда День - 3	Наименование блюда День - 4	Наименование блюда День - 5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 180г	Каша гречневая молочная жидкая 180г	Омлет натуральный 130г	Суфле творожное 150г	Каша пшеничная молочная жидкая 180г
Чай сладкий с молоком 180г	Какао на молоке 180г	Кофейный напиток на молоке 180г	Соус молочный сладкий 50г	Какао на молоке 180г
Печенье сахарное 25г	Хлеб пшеничный 30г	Масло сливочное несоленое 7г Хлеб пшеничный 30г	Чай сладкий с молоком 180г Хлеб пшеничный 30г	Сыр порционный 12г Хлеб пшеничный 30г
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Сок 140г	Яблоко 120г	Сок 140г	Апельсин 120г	Сок 140г
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из капусты и моркови с растительным маслом 60г до 01.03/Салат из квашеной капусты с луком 60 г	Пюре из моркови 80г	Огурец консервированный 60 г/ Огурцы свежие 50г (летний период)	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	Икра кабачковая 60 г/ Огурцы свежие 50 г (летний период)
Суп крестьянский со сметаной 200г	Борщ на курином бульоне со сметаной 200г	Суп гороховый с гречками 200/15 г	Суп картофельный на курином бульоне 200г	Рассольник 200г
Котлета рыбная любительская 80г	Плов из отварной птицы 160 г	Котлета мясная 70г	Суфле из отварной курицы 80г	Жаркое по-домашнему 180г
Пюре картофельное 180г	Напиток апельсиновый 180г	Макаронные изделия отварные 130г	Капуста тушеная 180г	Компот из сухофруктов 180г
Компот из сухофруктов (смесь) 180г	Хлеб ржаной 40г	Компот из кураги 180г	Компот из яблок 180г	Хлеб ржаной 40г

Хлеб ржаной 40г		Хлеб ржаной 40г	Хлеб ржаной 40г	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Макароны запеченные с сыром 150г	Картофель и овощи тушеные в соусе 110г	Рыба тушеная в томате с овощами 140г	Рис отварной с овощами 150г	Оладьи с яблоками 110г
Компот из свежих яблок 180г	Сельдь с луком 40г	Отвар шиповника 180г	Напиток лимонный 180г	Кефир 180г
Хлеб пшеничный 30г	Чай сладкий 180г	Хлеб пшеничный 30г	Хлеб пшеничный 30г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г
Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	Хлеб пшеничный 30г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	
	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г			

Наименование блюда День - 6	Наименование блюда День - 7	Наименование блюда День - 8	Наименование блюда День - 9	Наименование блюда День - 10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная жидкая 180г	Каша овсяная молочная жидкая 180г	Каша рисовая молочная жидкая 180г	Суфле творожное 150г	Каша пшенная молочная жидкая 180г
Напиток кофейный на молоке 180г	Чай сладкий с молоком 180г	Какао на молоке 180г	Соус молочный сладкий 50г	Напиток кофейный на молоке 180г
Печенье 25г	Хлеб пшеничный 30г	Масло сливочное несоленое 7г	Чай сладкий 180г	Сыр порционный 12г
	Сыр порционный 12г	Хлеб пшеничный 30г	Хлеб пшеничный 30г	Хлеб пшеничный 30г
2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак	2-й завтрак
Яблоко 120г	Сок 140г	Апельсин 120г	Сок 140г	Яблоко 120г
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови с растительным маслом 60г	Огурец консервированный 60 г/ Огурцы свежие 50г (летний период)	Салат из капусты и моркови с растительным маслом 60г до 01.03/Салат из квашеной капусты с луком 60 г	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	Икра кабачковая 60 г/ Огурцы свежие 50 г (летний период)
Суп свекольный на м/б со сметаной 200г	Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного 200/15г	Суп из овощей с мясом 200г	Суп рыбный 200г	Суп картофельный на мясном бульоне 200 г
Котлеты рыбные любительские 80г	Биточек мясной 70г	Сосиска отварная 69 г	Жаркое по-домашнему 180г	Голубцы ленивые с отварным мясом 180 г
Пюре картофельное 180г	Рагу овощное 180г	Макаронные изделия отварные 140г	Напиток апельсиновый 180г	Компот из кураги 180 г
Напиток апельсиновый 180г	Компот из кураги 180г	Компот из сухофруктов (смесь) 180 г	Хлеб ржаной 40г	Хлеб ржаной 40г

Хлеб ржаной 40г	Хлеб ржаной 40г	Хлеб ржаной 40г		
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Голубцы ленивые с отварным мясом 180г	Сырники творожные запеченные 120г	Омлет натуральный запеченный 100г	Каша рассыпчатая гречневая 150г	Мучное изделие «Крендель сахарный» 100г
Чай сладкий 180г	Соус сметанный сладкий 40г	Зеленый горошек 60г	Молоко 180г	Кефир 180г
Хлеб пшеничный 40 г	Кисель плодово-ягодный 180г	Напиток лимонный 180г	Хлеб пшеничный 30г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г
Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	Хлеб пшеничный 30г	Хлеб пшеничный 40г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	
	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г	Вода детская питьевая «Беби Идеал» 150-300 г		