**Десятидневное цикличное меню**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Объём порций (г)** | |
| **Возраст детей** | |
| **1-3**  **лет** | **3-7**  **лет** |
| **День 1** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 160 | 180 |
| Чай сладкий с молоком | 150 | 180 |
| Печенье | 25 | 25 |
| **2-й завтрак** | | |
| Сок | 110 | 140 |
| **Обед** | | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком | 40 | 60 |
| Суп крестьянский со сметаной | 160 | 200 |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 80 |
| Пюре картофельное | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Макаронные изделия отварные запеченные с сыром | 130 | 150 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 2** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша гречневая молочная жидкая | 160 | 180 |
| Какао на молоке | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 120 |
| **Обед** | | |
| Пюре из моркови (к плову) | 50 | 80 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 160 | 200 |
| Плов из отварной птицы | 140 | 160 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 100 | 110 |
| Сельдь с луком | - | 40 |
| Чай сладкий | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 3** | | |
| **Завтрак** | | |
| Омлет натуральный | 120 | 130 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| Масло сливочное несоленое | 7 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Сок | 110 | 140 |
| **Обед** | | |
| Огурец консервированный/ Помидор свежий (летний период) | 40/40 | 60/50 |
| Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 160/10 | 200/15 |
| Котлета мясная | 60 | 70 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 130 |
| Компот из сухофруктов (изюм/курага) | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 140 |
| Отвар шиповника | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 4** | | |
| **Завтрак** | | |
| Суфле творожное | 120 | 150 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 50 |
| Чай сладкий с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 120 |
| **Обед** | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 60 |
| Суп картофельный на курином бульоне | 160 | 200 |
| Суфле из отварной курицы | 60 | 80 |
| Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Компот из свежих фруктов (яблок) | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Рис отварной с овощами | 130 | 150 |
| Напиток лимонный | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 5** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 160 | 180 |
| Какао на молоке | 150 | 180 |
| Сыр порционный | 10 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Сок | 110 | 140 |
| **Обед** | | |
| Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период) | 40/40 | 60/50 |
| Рассольник | 160 | 200 |
| Жаркое по-домашнему | 160 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Оладьи с яблоками | 100 | 110 |
| Кисломолочный продукт (в ассортименте) | 150 | 180 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 6** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша манная молочная жидкая | 160 | 180 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| Печенье | 25 | 25 |
| **2-й завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 120 |
| **Обед** | | |
| Салат из моркови с растительным маслом / Пюре из моркови | 40 | 60 |
| Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 160 | 200 |
| Котлеты рыбные любительские | 70 | 80 |
| Картофельное пюре | 130 | 180 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 160 | 180 |
| Чай сладкий | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 7** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша овсяная молочная жидкая | 160 | 180 |
| Чай сладкий с молоком | 150 | 180 |
| Сыр порционный | 10 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Сок | 110 | 140 |
| **Обед** | | |
| Огурец консервированный/ Помидор свежий (летний период) | 40/40 | 60/50 |
| Суп гороховый вегетарианский с гренками из хлеба пшеничного | 160/10 | 200/15 |
| Биточек мясной | 60 | 70 |
| Рагу овощное | 150 | 180 |
| Компот из кураги | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Сырники творожные, запеченные | 100 | 120 |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 40 |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 8** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 160 | 180 |
| Какао на молоке | 150 | 180 |
| Масло сливочное несоленое | 7 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 120 |
| **Обед** | | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом до 01 марта/Салат из квашеной капусты с луком. | 40 | 60 |
| Суп из овощей с мясом | 160 | 200 |
| Печень по-строгановски | 70 | - |
| Сосиска отварная | - | 69 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 140 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Омлет натуральный запеченный | 100 | 100 |
| Зеленый горошек | 40 | 60 |
| Напиток лимонный | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 9** | | |
| **Завтрак** | | |
| Суфле творожное | 120 | 150 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 50 |
| Чай сладкий | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Сок | 110 | 140 |
| **Обед** | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 60 |
| Суп рыбный | 160 | 200 |
| Жаркое по-домашнему | 160 | 180 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 150 |
| Молоко | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |
| **День 10** | | |
| **Завтрак** | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 160 | 180 |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 180 |
| Сыр порционный | 10 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| **2-й завтрак** | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 120 |
| **Обед** | | |
| Кабачковая икра/ Огурец свежий (летний период) | 40/40 | 60/50 |
| Суп картофельный на мясном бульоне | 160 | 200 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 160 | 180 |
| Компот из сухофруктов (курага) | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| **Полдник** | | |
| Мучное изделие «Крендель сахарный» | 75 | 100 |
| Кисломолочный продукт (в ассортименте) | 150 | 180 |
| Вода питьевая детская на весь день не минерализованная | 100-200 | 150-300 |