

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием**

**Сезон: осень-зима**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная с маслом сливочным -205 Б/д с маслом сливочным-25/5 Кофейный напиток с молоком - 180</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный – 95</p> <p><b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты -60 Суп картофельный с рыбой — 200/30 Птица тушёная в соусе с овощами - 230 Компот из смеси сухих фруктов -180 Хлеб ржаной - 45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из зелёного горошка-50 Омлет натуральный -120 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный - 20 Вафли или печенье - 25</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшённая молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным -25/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Огурец солёный - 40 Суп из овощей с мясом, сметаной- 215/7 Оладьи из печени по-кунцевски - 80 Картофельное пюре -150 Компот из сухофруктов -180 Хлеб ржаной – 45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из свежей капусты -60 Пудинг рыбный запеченный - 110 Рис отварной с овощами -130 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный- 25</p>	<p><b>Завтрак</b> Лапша молочная – 200 Яйца варёные – 1 шт. Кофейный напиток с молоком -180 Бутерброд с маслом и сыром-30/5/15</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы -60 Суп с крупой на мясном бульоне-200 Капуста тушёная с мясом - 200 Компот из сухофруктов -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из кукурузы консервированной - 50 Пудинг из творога с рисом - 120 Соус молочный сладкий или гущённое молоко - 30 Чай -180 Фрукты свежие -120</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная с маслом сливочным -205 Какао с молоком-180 Бутерброд с маслом – 25/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Салат из свёклы с соленым огурцом -60 Рассольник ленинградский с птицей и сметаной -200/10/7 Печень по-строгановски - 80 Макароны отварные -140 Компот из свежих яблок -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Икра кабачковая -50 Шницель рыбный натуральный - 80 Картофель отварной - 150 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный = 20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная с маслом сливочным- 205 Кофейный напиток с молоком- 180 Бутерброд с маслом -30/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы с зеленым горошком – 60 Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной -200/7 Запеканка картофельная с мясом и соусом сметано-томатным -160/30 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови-60 Запеканка из творога с печеньем – 120 Чай - 180 Фрукты свежие -120</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак</b> Каша овсяная молочная с маслом сливочным -205 Яйцо вареное – 1 шт. Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом -25/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Свёкла варёная (порциями)-60 Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной - 200/6 Капуста тушёная с птицей- 180 Компот из смеси сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови - 60 Оладьи с молоком сгущённым – 120/25 Чай - 180 Пряники или печенье - 30</p>	<p><b>Завтрак.</b> Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 205 Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 25/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 95</p> <p><b>Обед</b> Икра кабачковая для детского питания - 50 Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной-215/6 Печень, тушёная в соусе-80 Макаронные изделия отварные - 150 Компот из сухофруктов -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Огурцы соленые-20 Рыба, запеченная в омлете – 80 Картофельное пюре - 150 Чай с сахаром -180 Хлеб пшеничный - 25</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша молочная Дружба с маслом сливочным-205 Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом , сыром -30/5/15</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный-95</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы-60 Щи из свежей капусты на мясном бульоне и сметаной -200/6 Котлеты мясные рубленые – 80 Соус сметано-томатный - 20 Перловка рассыпчатая -120 Компот из смеси сухих фруктов -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови -60 Запеканка из творога с молоком сгущенным – 120/20 Чай - 180 Фрукты свежие -120</p>	<p><b>Завтрак</b> Яйца варёные – 1 шт. Каша манная молочная с маслом сливочным – 200/5 Кофейный напиток с молоком-180 Бутерброд с маслом -25/5</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -95</p> <p><b>Обед</b> Салат из кукурузы консервированной -60 Борщ с картофелем, с мясом и сметаной-215/8 Голубцы ленивые -160 Соус сметанный с томатом-30 Компот из свежих яблок -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат витаминный -60 Котлеты рыбные любительские - 70 Пюре картофельное -150 Чай -180 Хлеб пшеничный - 20</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша гречневая молочная с маслом сливочным - 205 Какао с молоком -180 Бутерброд с маслом, сыром - 25/5/15</p> <p><b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный- 95</p> <p><b>Обед</b> Огурец соленый - 20 Суп картофельный с бобовыми, с мясом - 215 Жаркое по-домашнему - 230 Кисель из джема -180 Хлеб ржаной -45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови с изюмом -60 Запеканка из творога с яблоками– 120 Чай -180 Фрукты свежие -120</p>