


 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 87»  
 Е.А. Дунаева  
 Приказ № 40 от «01» октября 2024г.

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих  
 дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 87», с 12-часовым пребыванием**

**Возрастная категория: с 1 до 3 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b> Каша жидкая овсяная (Геркулес) молочная – 153 Кофейный напиток с молоком – 150 Сухарик – 30/Печенье - 20  <b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый — 90  <b>Обед</b> Суп с макаронными изделиями на бульоне из цыплят - 150 Суфле из птицы – 60 Капуста тушеная - 150 Компот из изюма - 150 Хлеб ржаной – 25  <b>Уплотнённый полдник</b> Салат из свеклы - 40 Шницель рыбный натуральный - 60 Картофель отварной - 120/3 Чай с лимоном – 150/7 Хлеб ржаной – 20	<b>Завтрак</b> Яйца вареные – 1 шт. Суп молочный с макаронными изделиями – 150 Чай с молоком – 150 Бутерброд с маслом 20/4  <b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90  <b>Обед</b> Салат из картофеля с зеленым горошком – 45 Щи из свежей капусты - 165 Печень по - строгановски - 60 Каша гречневая рассыпчатая - 100 Компот из кураги - 150 Хлеб ржаной — 25  <b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови с яблоком – 40 Запеканка из творога – 80 Джем - 15 Чай с сахаром – 150 Пирожки печёные с капустой – 60	<b>Завтрак</b> Каша молочная жидкая «Дружба» – 153 Бутерброд с маслом и сыром 20/4/12 Кофейный напиток с молоком - 150  <b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый – 90  <b>Обед</b> Салат из белокочанной капусты - 50 Суп картофельный с бобовыми и мясом - 160 Тефтели мясные – 60/30 Макароны изделия отварные - 80 Кисель из джема - 150 Хлеб ржаной - 25  <b>Уплотнённый полдник</b> Икра кабачковая - 50 Зразы рыбные – 60 Пюре картофельное – 120 Чай с лимоном – 150/7 Хлеб ржаной – 20 Яблоки свежие – 100	<b>Завтрак</b> Яйца вареные – 1 шт. Каша жидкая манная молочная – 153 Бутерброд с маслом - 20/4 Чай с молоком – 150  <b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый – 90  <b>Обед</b> Салат из свеклы с зеленым горошком - 40 Рассольник ленинградский – 165 Запеканка картофельная с мясом – 120 Соус сметанный - 20 Компот из свежих яблок – 150 Хлеб ржаной – 25  <b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови с изюмом – 60 Сырники из творога – 80 Соус шоколадный - 15 Чай с сахаром - 150 Булочка дорожная - 60 Мандарин/апельсин свежие - 100	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная жидкая молочная – 153 Бутерброд с маслом и сыром – 20/4/12 Кофейный напиток с молоком – 150  <b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90  <b>Обед</b> Икра кабачковая - 50 Борщ с картофелем – 155 Биточки рыбные – 60 Пюре картофельное - 120 Компот из сушёных фруктов - 150 Хлеб ржаной — 25  <b>Уплотнённый полдник</b> Салат из консервированной кукурузы - 40 Оладьи с маслом сливочным – 100/4 Чай с сахаром – 150 Яблоки свежие - 100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b> Каша молочная гречневая жидкая – 153 Кофейный напиток с молоком – 150 Сухари – 30/Печенье - 20	<b>Завтрак</b> Яйца вареные – 1 шт. Каша жидкая овсяная (Геркулес) молочная – 153 Бутерброд с маслом сливочным – 20/4 Какао с молоком – 150	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая – 153 Бутерброд с сыром – 20/4/12 Кофейный напиток с молоком – 150	<b>Завтрак</b> Яйца вареные – 1 шт. Каша молочная кукурузная жидкая – 153 Бутерброд с маслом сливочным – 20/4 Чай с молоком – 150	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная жидкая – 153 Бутерброд с сыром – 20/4/12 Кофейный напиток с молоком – 150
<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый – 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый —90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90
<b>Обед</b> Салат из капусты с яблоком - 50 Суп картофельный с рыбой - 165 Птица тушеная - 80 Рис отварной - 100 Компот из шиповника - 150 Хлеб ржаной - 25	<b>Обед</b> Салат витаминный - 40 Суп из овощей - 155 Гуляш из отварного мяса - 60 Макаронные изделия отварные - 80 Компот из сушеных фруктов - 150 Хлеб ржаной - 25	<b>Обед</b> Винегрет овощной - 40 Суп картофельный с макаронными изделиями - 160 Голубцы ленивые с соусом - 120/15 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной - 25	<b>Обед</b> Огурец консервированный порциями – 40 Борщ с картофелем - 165 Зразы рыбные - 60 Картофель отварной - 120 Компот из сушеных фруктов - 150 Хлеб ржаной - 25	<b>Обед</b> Икра кабачковая - 50 Рассольник домашний – 155 Котлета рубленая – 60 Пюре картофельное – 150 Кисель из джема - 150 Хлеб ржаной – 25
<b>Уплотнённый полдник</b> Икра свекольная - 40 Суфле из рыбы – 60 Пюре картофельное - 120 Чай с лимоном – 150/7 Хлеб пшеничный – 20	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови - 40 Запеканка из творога с печеньем – 120 Чай с молоком – 150 Булочка домашняя – 50	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из белокочанной капусты- 40 Оладьи из печени – 60 Пюре картофельное – 120 Чай с сахаром – 150 Хлеб ржаной – 20 Яблоки свежие – 100	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови с яблоком - 40 Пудинг из творога с рисом - 100 Соус молочный сладкий - 30 Чай с сахаром - 150 Булочка «Веснушка» - 50 Мандарин/апельсин свежие - 100	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из зеленого горошка (консервированного) - 40 Омлет натуральный - 80 Чай с сахаром – 150 Хлеб пшеничный – 20 Яблоки свежие – 100

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 87»  
Е. А. Дунаева  
Приказ № 187/от «01» октября 2024г.



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 87», с 12-часовым пребыванием**

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша жидкая овсяная (Геркулес) молочная – 203 Кофейный напиток с молоком – 180 Сухарик – 30/ Печенье - 20	Яйца вареные – 1 шт. Суп молочный с макаронными изделиями – 200 Чай с молоком – 180 Бутерброд с маслом 30/5	Каша молочная жидкая «Дружба» – 203 Кофейный напиток с молоком – 180 Бутерброд с маслом и сыром 30/5/13	Яйца вареные – 1 шт. Каша жидкая манная молочная – 203 Бутерброд с маслом - 30/5 Чай с молоком – 180	Каша пшеничная жидкая молочная – 203 Бутерброд с маслом и сыром – 30/5/13 Кофейный напиток с молоком – 180
<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	
Сок фруктовый — 100	Сок фруктовый - 100	Сок фруктовый – 100	Сок фруктовый – 100	
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>2-ой завтрак</b>
Суп с макаронными изделиями на бульоне из цыплят - 200 Суфле из птицы – 75 Капуста тушеная - 150 Компот из изюма - 180 Хлеб ржаной – 35	Салат из картофеля с зеленым горошком – 60 Щи из свежей капусты - 220 Печень по - строгановски - 80 Каша гречневая рассыпчатая - 150 Компот из кураги - 180 Хлеб ржаной — 35	Салат из белокочанной капусты - 60 Суп картофельный с бобовыми и мясом - 215 Тефтели мясные – 70/45 Макаронные изделия отварные - 110 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 35	Салат из свеклы с зеленым горошком - 60 Рассольник ленинградский - 220 Запеканка картофельная с мясом – 160 Соус сметанный - 30 Компот из свежих яблок – 180 Хлеб ржаной – 35	Сок фруктовый - 100
<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Уплотнённый полдник</b>	<b>Обед</b>
Салат из свеклы - 60 Шницель рыбный натуральный - 80 Картофель отварной - 120/3 Чай с лимоном – 180/8 Хлеб ржаной – 20	Салат из моркови с яблоком – 60 Запеканка из творога – 100 Джем - 20 Чай с сахаром – 180 Пирожки печёные с капустой – 75	Икра кабачковая – 60 Зразы рыбные – 80 Пюре картофельное – 150 Чай с лимоном – 180/7 Хлеб ржаной – 20 Яблоки свежие – 100	Салат из свеклы с зеленым горошком - 60 Рассольник ленинградский - 220 Запеканка картофельная с мясом – 160 Соус сметанный - 30 Компот из свежих яблок – 180 Хлеб ржаной – 35	Икра кабачковая – 60 Борщ с картофелем – 205 Биточки рыбные – 80 Пюре картофельное - 150 Компот из сушёных фруктов - 180 Хлеб ржаной — 35
			<b>Уплотнённый полдник</b>	
			Салат из моркови с изюмом – 60 Сырники из творога – 100 Соус шоколадный - 20 Чай с сахаром - 180 Булочка дорожная - 60 Мандарин/апельсин свежий - 100	Салат из консервированной кукурузы - 60 Оладьи с джемом – 130/20 Чай с сахаром – 180 Яблоки свежие - 100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b> Каша молочная гречневая жидкая - 203 Кофейный напиток с молоком - 180 Сухари - 30/ Печенье - 20	<b>Завтрак</b> Яйца вареные - 1 шт. Каша жидкая овсяная (Геркулес) молочная - 203 Бутерброд с маслом сливочным - 30/5 Какао с молоком - 180	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая - 203 Бутерброд с сыром - 30/5/13 Кофейный напиток с молоком - 180	<b>Завтрак</b> Яйца вареные - 1 шт. Каша молочная кукурузная жидкая - 203 Бутерброд с маслом - 30/5 Чай с молоком - 180	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная жидкая - 203 Бутерброд с сыром - 30/5/13 Кофейный напиток с молоком - 180
<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90	<b>2-ой завтрак</b> Сок фруктовый - 90
<b>Обед</b> Салат капусты с яблоком - 60 Суп картофельный с рыбой - 220 Птица тушеная - 90 Рис отварной - 150 Компот из шиповника - 180 Хлеб ржаной - 35	<b>Обед</b> Салат витаминный - 60 Суп из овощей - 205 Гуляш из отварного мяса - 80 Макаронные изделия отварные с маслом - 110 Компот из сушеных фруктов - 180 Хлеб ржаной - 35	<b>Обед</b> Винегрет овощной - 60 Суп картофельный с макаронными изделиями - 215 Голубцы ленивые с соусом - 160/30 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 35	<b>Обед</b> Огурец консервированный порциями - 50 Борщ с картофелем - 220 Зразы рыбные - 80 Картофель отварной - 120 Компот из сушеных фруктов - 180 Хлеб ржаной - 35	<b>Обед</b> Икра кабачковая - 60 Рассольник домашний - 205 Котлета рубленая - 80 Пюре картофельное - 150 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 35
<b>Уплотнённый полдник</b> Икра свекольная - 60 Суфле из рыбы - 80 Пюре картофельное - 150 Чай с лимоном - 180/7 Хлеб пшеничный - 20	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови - 60 Запеканка из творога с печеньем - 150 Чай с молоком - 180 Булочка домашняя - 50	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из белокочанной капусты - 60 Оладьи из печени - 80 Пюре картофельное - 150 Чай с сахаром - 180 Хлеб ржаной - 20 Яблоки свежие - 100	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из моркови с яблоком - 60 Пудинг из творога с рисом - 120 Соус молочный сладкий - 50 Чай с сахаром - 180 Булочка «Веснушка» - 50 Мандарин/Апельсин - 100	<b>Уплотнённый полдник</b> Салат из зеленого горошка (консервированного) - 60 Омлет натуральный - 100 Чай с сахаром - 180 Хлеб пшеничный - 20 Яблоки свежие - 100