

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню рациона питания детей, посещающих  
школьное образовательное учреждение «Детский сад №48», с 12 часовым пребыванием  
зон: весна**

**зрастная категория: с 3 до 7 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак</b> Каша молочная (Геркулес) с маслом сливочным - 204 Блины или сухари ванильные - 30 Кофейный напиток с молоком - 180</p> <p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p><b>Обед</b> Свекла (порция) 50 Щи из свежей капусты с мясом со сметаной - 200/15/8 Печень тушеная в соусе - 40/40 Макаронные изделия отварные 104/4 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 45</p> <p><b>Полдник</b> Пюре из зеленого горошка с тенными огурцами. - 60 Пюре натуральной 100 Пюре с лимоном - 180/8 Пюре пшеничный - 20 Пюре свежие - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Яйцо вареное 1/2 шт Каша манная молочная с маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом слив. - 30/4 Кофейный напиток с молоком - 180</p> <p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p><b>Обед</b> Свекла (порция) 50 Щи из свежей капусты с мясом со сметаной - 200/15/8 Печень тушеная в соусе - 40/40 Макаронные изделия отварные 104/4 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 45</p> <p><b>Полдник</b> Огурец соленый (порция) - 50 Котлета рыбная 80 Картофель отварной - 154 Чай без сахара - 180 Кондитерские изделия - 20 Хлеб пшеничный 20 Фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша молочная пшеничная с маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/4/16 Какао с молоком - 180</p> <p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p><b>Обед</b> Икра кабачковая - 60 Суп картофельный с зеленым горошком и мясом со сметаной - 200/15/6 Тефтели из свинины - 70 Пюре картофельное - 154 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из вареной моркови - 60 Пудинг из творога с рисом и джемом 120/30 Чай без сахара - 180 Фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша молочная Дружба с маслом сливочным - 204 Кофейный напиток с молоком - 180 Бутерброд с маслом сливочным - 30/4</p> <p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 100</p> <p><b>Обед</b> Огурец соленый (порция) - 60 или сельдь - 30 Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной - 200/8 Жаркое по-домашнему 220 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 45</p> <p><b>Полдник</b> Салат из кукурузы - 60 Оладьи с молоком, стученным - 130/20 Чай без сахара 180 Фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 204 Чай с сахаром - 180 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/15</p> <p><b>2-ой Завтрак</b> Молоко кипяченое - 100</p> <p><b>Обед</b> Салат из свеклы 50 или капусты 60 Рассольник ленинградский с мясом и сметаной - 200/15/8 Фрикадельки рыбные - 80 Картофель отварной - 154 Хлеб ржаной - 45 Кисель из джема - 180</p> <p><b>Полдник</b> Салат из моркови, вареной - 60 Пудинг из творога с молоком, стученным - 120/30 Чай без сахара - 180 Булочка российская Фрукты свежие - 100</p>

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>трак</b> олочный вермишелевый с м сливочным - 204 и или сухари ванильные-30 иный напиток с молоком - 180</p>	<p><b>Завтрак</b> Яйца вареные-1/2шт Каша манная молочная с маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом сливочным- 30/4 Кофейный напиток с молоком - 180</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша овсяная (геркулес) маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом сливочным и сыром - 30/4/15 Какао с молоком - 180</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная с маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом - 30/4 Напиток с молоком - 180</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная или рисовая молочная с маслом сливочным - 204 Бутерброд с маслом и сыром - 30/4/15 Чай с сахаром 180</p>
<p><b>1-й Завтрак</b> фруктовый или ягодный -180</p>	<p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный -180</p>	<p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый ягодный -180 или</p>	<p><b>2-ой Завтрак</b> Сок фруктовый или ягодный - 180</p>	<p><b>2-ой Завтрак</b> Молоко кипяченой 100</p>
<p><b>Обед</b> Салат из свеклы и соленых огурцов - 60 Суп из овощей с мясом со сметаной - 200/15/6 Печень тушенная в соусе - 40/40 Макаронные отварные 104/4 Компот из смеси сухих фруктов - 180 Хлеб ржаной - 45</p>	<p><b>Обед</b> Свекла варенная (порция) - 50 Суп любительский с мясом - 200/15 Голубцы ленивые с соусом сметанно-томатным 180/40 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 45</p>	<p><b>Обед</b> Борщ с картофелем, мясом и сметаной - 200/15/5 Котлеты из свинины - 80 Капустя тушенная - 175 Компот из сух. фрукт. - 180 Хлеб ржаной - 45</p>	<p><b>Обед</b> Салат из картофеля с зеленым горошком - 60 или капуста 60 Суп картофельный с бобовыми- 200 Гуляш из отварного мяса - 80 Греча рассыпчатая - 104 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 45</p>	<p><b>Обед</b> Салат из картофеля с зеленым горошком - 60 или капуста 60 Суп картофельный с бобовыми- 200 Гуляш из отварного мяса - 80 Греча рассыпчатая - 104 Кисель из джема - 180 Хлеб ржаной - 45</p>
<p><b>Полдник</b> из зеленого горошка - 50 натуральный-100 сахаром- 180 пшеничный - 20 и свежие-100</p>	<p><b>Полдник</b> Огурцы соленые (порц.) -40 Биточки рыбные - 80 Картофель отварной - 150/4 Чай без сахара - 180 Кондитерские изделия 20 Хлеб пшеничный - 20 Фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Полдник</b> Салат из моркови вареной. - 60 Запеканка из творога - 100 Джем - 30 Чай без сахара - 180 Булочка домашняя - 70 фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Полдник</b> Икра кабачковая-60 Суфле из рыбы - 90 Картофель отварной -150/4 Чай с лимоном - 180/7 Хлеб пшеничный - 20 фрукты свежие - 100</p>	<p><b>Полдник</b> Салат из моркови вареной - 60 Запеканка из творога с печеньем молоком густым 120/20 Чай без сахара - 180 Булочка веснушка - 75 Фрукты свежие - 100</p>