

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР12»

\_\_\_\_\_ Лере - Планд А.Н.

Примерное цикличное 10-дневное меню для детей с 1-3 и 3-7 лет.. посещающих МБДОУ «ЦРР12» с 12 часовым пребыванием.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	<b>Первый день</b>	
	<b>Завтрак</b>	
70	Каша манная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	<b>Второй завтрак</b>	100/100
	Сок	
39	<b>Обед</b>	40/50
	Огурец соленый (долька)	
25	Щи со сметаной	180/200
62	Запеканка рисовая с мясом	140/170
15	Соус сметанный	40/50
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b>	170/180
	Снежок	
147	Бутерброд с повидлом	40/50
104	<b>Ужин</b>	120/130
	Запеканка творожная с морковью	
268	Соус сладкий	40/50
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	<b>Второй день</b>	
	<b>Завтрак</b>	
93	Каша пшеничная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	<b>Второй завтрак</b>	100/100
	Сок	
4	<b>Обед</b>	40/50
	Кукуруза консервированная	
87	Борщ со сметаной	180/200
61	Зразы мясные с яйцом	70/80
15	Греча отварная	110/150
126	Соус сметанный	40/50

148	Компот с/Ф	180/200
119	Хлеб ржаной	40/50
401	<b>Полдник</b> Кисель	180/200
152	Вафли	20/30
61	<b>Ужин</b> Зеленый горошек	20/30
79	Рыба запеченная в омлете	130/160
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций 1-3 лет/3-7 лет</b>
	<b>Третий день</b>	
31	<b>Завтрак</b> Пудинг творожный(соус сладкий)	140/160
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
245	<b>Обед</b> Салат с квашенной капустой	40/50
56	Суп вермишелевый	180/200
62	Жаркое по- домашнему	160/200
37	Напиток из шиповника	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Йогурт	170/180
152	Хлеб пшеничный	30/40
237	<b>Ужин</b> Оладьи	100/120
268	Молоко сгущенное	20/30
136	Чай сладкий	180/200
	Яблоко	160/170

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций 1-3 лет/3-7 лет</b>
	<b>Четвертый день</b>	
70	<b>Завтрак</b> Каша овсянная с маслом	150/200
120	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
	<b>Обед</b>	
121	Суп картофельный с фасолью	180/200

81	Шницель куринный	60/70
15	Капуста тушеная	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Молоко	150/180
147	Булочка домашняя	40/50
351	<b>Ужин</b> Котлета рыбная	60/70
134	Картофельное пюре	120/150
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций 1-3 лет/3-7 лет</b>
	<b>Пятый день</b>	
70	<b>Завтрак</b> Каша гречневая с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
6	<b>Обед</b> Свекла отварная	40/50
136	Рассольник Ленинградский	180/200
420	Бефстроганов из печени	80/100
15	Рис отварной	110/140
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Кисель	180/200
147	Сухарик домашний	30/40
168	<b>Ужин</b> Овощное рагу	160/200
	Яблоко	160/170
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций 1-3 лет/3-7 лет</b>
	<b>Шестой день</b>	
206	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная с маслом	150/200
395	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100

62	<b>Обед</b> Кукуруза консервированная	40/50
305	Щи со сметаной	180/200
67	Птица тушеная	80/100
15	Макароны отварные	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Снежок	170/180
147	Печенье	20/30
237	<b>Ужин</b> Сырники творожные	110/130
268	Соус сладкий	40/50
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	<b>Седьмой день</b>	
70	<b>Завтрак</b> Каша рисовая с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
121	<b>Обед</b> Икра кабачковая	40/50
56	Суп гороховый	180/200
105	Картофельная запеканка с мясом	130/160
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
401	<b>Полдник</b> Напиток из шиповника	180/200
147	Плюшка сдобная	60/70
104	<b>Ужин</b> Салат из зеленого горошка	40/50
89	Омлет натуральный	90/100
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций 1-3 лет/3-7 лет
	<b>Восьмой день</b>	
31	<b>Завтрак</b> Пудинг творожный(соус сладкий)	140/160
245	Какао с молоком	180/200

1	Бутерброд с маслом	27/37
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
67	<b>Обед</b> Салат с соленого огурца с луком	40/50
306	Свекольник со сметаной	180/200
119	Котлета куриная	60/70
75	Капуста тушеная	10/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Йогурт	170/180
147	Пряник	30/30
231	<b>Ужин</b> Биточки рыбные	60/70
122	Картофельное пюре	120/150
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций 1-3 лет/3-7 лет</b>
	<b>Девятый день</b>	
66	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная с маслом	150/200
120	Кофейный напиток	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
29	Сыр	8/12
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
	<b>Обед</b>	
395	Суп картофельный с клецками	180/200
105	Голубцы ленивые	160/200
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
400	<b>Полдник</b> Молоко	170/180
184	Пирог с повидлом	60/70
247	<b>Ужин</b> Вермишель молочная	180/200
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30

<b>№ рецептур</b>	<b>Прием пищи, наименование блюд</b>	<b>Масса порций</b>
	<b>Десятый день</b>	
66	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба» с маслом	150/200

245	Какао с молоком	180/200
1	Бутерброд с маслом	27/37
10	<b>Второй завтрак</b> Сок	100/100
67	<b>Обед</b> Салат с квашенной капусты	40/50
198	Суп рыбный с консервами	180/200
125	Котлета мясная	60/70
119	Картофельное пюре	120/150
126	Компот с/ф	180/200
148	Хлеб ржаной	40/50
134	<b>Полдник</b> Кисель	180/200
152	Сухарик	30/40
62	<b>Ужин</b> Овощное рагу	160/200
67	Яйцо	40/40
136	Чай сладкий	180/200
147	Хлеб пшеничный	20/30
	Яблоко	160/170