

Примерное циклическое 10-дневное меню

(с 10,5 часовым пребыванием детей от 1,5 до 3-х лет)

Завтрак Каша жидкая молочная из манной крупы Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Яблоко печенье Обед Салат из моркови с яблоком Суп картофельный гороховый с гречками Макароны отварная Курица отварная Кисель Хлеб ржаной Полдник Яйцо отварное Огурцы свежие Хлеб пшеничный с сыром чай с молоком	150 30 170 130 10 60 150 90 50 150 35 45 25 35 150	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная Хлеб пшеничный Какао с молоком 2 завтрак апельсин Обед Салат из свежих овощей с курицей и изюмом Щи из свежих капусты с картофелем Картофельное пюре Рыба тушеная в томате с овощами Компот из смеси изюма Хлеб ржаной Полдник Блины со стуженным молоком Молоко кипяченое	150 30 170 100 40 160 120 60 170 37 60 150	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная Бутерброд с молоком стуженным чай с сахаром 2 завтрак Банан Обед Салат «Витаминный» с зеленым горошком Суп картофельный с фрикадельками Плов с курицей Кисель Хлеб ржаной Полдник Ватрушка с творогом Чай с молоком	140 30 180 100 80 150 80 170 37 50 150	Завтрак Каша вязкая кукурузная молочная Бутерброд с джемом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый яблочный Обед Салат из свежих помидоров с луком Суп с рыбными консервами Жаркое по домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник Кисломолочный продукт (йогурт) банан	150 50 150 180 90 150 100 150 20 30 180 167	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 50 150 180 90 150 100 150 20 30 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	150 40 170 100 40 150 120 170 30 20 180	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной
---	--	--	---	---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

Примерное циклическое 10-дневное меню
(с 10,5 часовым пребыванием детей от 3 до 7 лет)

1 неделя									
Завтрак Каша жидкая молочная из манной крупы Бутерброд со сливочным маслом Чай с молоком 2 завтрак Яблоко печенье	180 40 180 100 10	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная Хлеб пшеничный Какао с молоком 2 завтрак апельсин	160 40 200 130	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная Бутерброд с молоком ступенным Чай с сахаром 2 завтрак Банан	180 40 180 100	Завтрак Каша вязкая кукурузная молочная Бутерброд с джемом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый яблочный Обед	200 50 180 200 90	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд со сливочным маслом Чай с молоком 2 завтрак Апельсин Обед	200 50 180 200 140
Обед Салат из моркови с яблоком Суп картофельный гороховый с гречками Макароны отварная Курица отварная Кисель Хлеб ржаной Полдник Яйцо отварное Огурцы свежие Хлеб пшеничный с сыром Чай с молоком	80 180 120 70 180 35 45 35 50 180	Обед Салат из свежих с курагой и изюмом Щи из свежей капусты с картофелем Картофельное пюре Рыба тушеная в томате с овощами Компот из смеси изюма Хлеб ржаной Полдник Блины со ступенным молоком Молоко кипяченое	80 180 150 80 180 40 60 190	Обед Салат «Витаминный» с зеленым горошком Суп картофельный с фрикадельками Плов с курицей Кисель Хлеб ржаной Полдник Ватрушка с творогом Чай с молоком	80 180 150 180 40 50 200	Обед Салат из свежих помидоров с луком Суп с рыбными консервами Жаркое по домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник Кисломолочный продукт (йогурт) банан	180 180 180 20 20 200 150	Обед Винегрет с растительным маслом Рассольник «Ленинградский» рисом Запеканка картофельная с мясом Кисель Хлеб ржаной Полдник Печенье Молоко кипяченое	70 180 160 180 40 40 180
Всего за день: выход 1485 Энерг.ценн.калорий 1380		Всего за день: выход 1490 Энерг.ценн.калорий 1438		Всего за день: выход 1380 Энерг.ценн.калорий 1405		Всего за день: выход 1650 Энерг.ценн.калорий 1347		Всего за день: выход 1420 Энерг.ценн.калорий 1391	
2 неделя									
Завтрак Каша жидкая молочная рисовая Бутерброд с джемом Какао с молоком 2 завтрак Банан Обед	180 50 200 100 80	Завтрак Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Молоко кипяченое Обед	180 40 180 180 80	Завтрак Каша жидкая молочная из манной крупы Бутерброд с молоком ступенным Чай с сахаром 2 завтрак Апельсин Обед	180 40 170 140 80	Завтрак Каша геркулес молочная жидкая Бутерброд со сливочным маслом Чай с молоком 2 завтрак Банан Обед	200 50 180 100 80	Завтрак Каша вязкая из смеси 3 круп Бутерброд со сливочным маслом Чай с сахаром 2 завтрак Напиток из шиповника печенье Обед	180 40 180 150 10 80
Суп картофельный с макаронными изделиями Запеканка рыбно-рисовая Компот из сушеной вишни Хлеб ржаной Полдник Яйцо вареное Огурец свежий Хлеб пшеничный с сыром	170 180 40 45 35 180 50	Салат из зеленого горошка с луком Суп крестьянский с крупой Запеканка картофельная с печенью Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник Макароны отварные со слив.маслом Яйцо вареное Огурец свежий Чай с молоком Хлеб пшеничный	180 180 30 30 100 20 180	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ Каша гречневая рассыпчатая Котлеты из говядины Компот из кураги Хлеб пшеничный Полдник Пирожки печеные с картофелем Огурец свежий Чай с молоком	80 180 100 80 180 40 120 35 180	Суп картофельный с клецками Пюре картофельное с морковью Гуляш из говядины Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Полдник Блины со ступенным молоком Снежок	180 150 80 180 30 20 60 200	Салат из свеклы с сыром Суп с домашней лапшой Голубцы ленивые Компот из кураги Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Полдник Омлет с овощами Хлеб пшеничный Чай с сахаром	200 200 180 150 40 30 120 30 180
Всего за день: выход 1490 Энерг.ценн.калорий 1367		Всего за день: выход 1570 Энерг.ценн.калорий 1385		Всего за день: выход 1555 Энерг.ценн.калорий 1370		Всего за день: выход 1510 Энерг.ценн.калорий 1381		Всего за день: выход 1620 Энерг.ценн.калорий 1440	