

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ «Детский сад № 130» /И.Ф.Кач/  
Приказ № 16 от 12.10.2016 г.

### Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 – часовым пребыванием МАДОУ «Детский сад № 130» (3 корпус) Заводского района г. Саратова в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (осенне – зимний период)



## Десятидневное меню: Сад 12 ч.(осенне-зимний период)

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Кофейный напиток без молока 3. Печенье 4. Масло (порциями)	Йогурт	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б 2. Котлета рубленная из птицы 3. Соус сметанный с томатом 4. Пюре картофельное 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Булочка домашняя 2. Чай сладкий с молоком 3. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 47,16 Жир.: 53,11 Угл.: 233,81 Ккал.: 1512,26
День 2	1. Каша манная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (банан)	1. Рассольник на м/б со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Сок фруктовый 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Тефтели рыбные тушеные 2. Пюре гороховое 3. Салат из свежих помидоров с луком 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон	Белк.: 74,08 Жир.: 57,42 Угл.: 259,27 Ккал.: 1828,45
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с крупой на м/б 2. Капуста тушеная с мясом 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Сырники из творога 2. Соус молочный сладкий 3. Чай с сахаром 4. Батон 5. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 53,24 Жир.: 44,49 Угл.: 192,57 Ккал.: 1404,00
День 4	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом 4. Конфеты	Ряженка	1. Салат из свежих отурцов 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Плов из говядины 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Котлеты рыбные, запечённые 2. Пюре картофельное 3. Икра морковная (промышл. произв.) 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон 6. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 69,35 Жир.: 66,27 Угл.: 241,12 Ккал.: 1873,52
День 5	1. Суп молочный рисовый 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Салат из свеклы с зеленым горошком 2. Суп с рыбными консервами 3. Запеканка картофельная с курицей 6. Кисель 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Салат из моркови и яблок 2. Запеканка творожная «Бабка» 3. Соус молочный сладкий 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон	Белк.: 73,20 Жир.: 70,80 Угл.: 264,02 Ккал.: 2002,29

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 6	1.Макароны отварные с маслом и сахаром 2. Кофейный напиток без молока 3. Вафли	Йогурт	1. Салат из белокочанной капусты 2. Суп картофельный с клещками на к/б 3. Птица, тушенная в соусе с овощами 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка манная с изюмом 4. Чай сладкий с молоком 5. Батон 4. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 50,58 Жир.: 45,22 Угл.: 240,04 Ккал.: 1541,44
День 7	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Ряженка	1. Салат витаминный 2. Суп «Харчо» на м/б 3. Макаронник с печенью или мясом 4. Соус сметанный с томатом 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Рыба тушеная с овощами 2. Рагу из овощей 3. Батон 4. Чай сладкий с лимоном 5. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 68,48 Жир.: 58,9 Угл.: 225,82 Ккал.: 1834,23
День 8	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Салат из свежих огурцов 2. Щи на м/б со сметаной 3. Печень по-строгановски 4. Каша пшеничная рассыпчатая 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная с морковью со стущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)	Белк.: 66,53 Жир.: 51,71 Угл.: 225,24 Ккал.: 1632,51
День 9	1. Каша манная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Йогурт	1. Свекольник на м/б со сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыба по-польски 2. Пюре картофельное 3. Салат из горошка зеленого консервированного 4. Чай с сахаром 5. Батон	Белк.: 69,54 Жир.: 58,69 Угл.: 224,37 Ккал.: 1683,4
День 10	1. Каша пшененная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с горохом на к/б 3. Суп из отварной курицы (или мяса) 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Капуста тушеная 2. Чай сладкий с лимоном 3. Ватрушка с творогом 4. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 67,34 Жир.: 67,61 Угл.: 240,57 Ккал.: 1944,84

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ «Детский сад № 130» /И.Ф.Каш/  
20.04.16 г.  
Приказ № 46 от 1.04.2016 г.

### Примерное

циклическое, десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 – часовым пребыванием МАДОУ «Детский сад № 130» (3 корпус) Заводского района г. Саратова в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (весенне – летний период)



## Десятидневное меню: Сад 12 ч.(весенне-летний период)

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Кофейный напиток без молока 3. Печенье 4. Масло (порциями)	Йогурт	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б 2. Котлета рубленная из птицы 3. Соус сметанный с томатом 4. Пюре картофельное 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Булочка домашняя 2. Чай сладкий с молоком 3. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 47,16 Жир.: 53,11 Угл.: 233,81 Ккал.: 1512,26
День 2	1. Каша манная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (Банан)	1. Рассольник на м/б со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Сок фруктовый 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Тефтели рыбные тушеные 2. Пюре гороховое 3. Салат из свеклы 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон	Белк.: 74,08 Жир.: 57,42 Угл.: 259,27 Ккал.: 1828,45
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с крулоой на м/б 2. Капуста тушеная с мясом 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Сырники из творога 2. Соус молочный сладкий 3. Чай с сахаром 4. Батон 5. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 53,24 Жир.: 44,49 Угл.: 192,57 Ккал.: 1404,00
День 4	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Ряженка	1. Салат из соленных огурцов с луком 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Глов из говядины 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Колбеты рыбные, запечённые 2. Пюре картофельное 3. Икра кабачковая 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон 6. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 69,35 Жир.: 66,27 Угл.: 241,12 Ккал.: 1873,52
День 5	1. Суп молочный рисовый 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Салат из свеклы с зеленым горошком 2. Суп с рыбными консервами 3. Колбеты рубленные, запеченные 4. Соус сметанный с томатом 5. Пюре картофельное 6. Кисель 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Морковь, тушенная с яблоками 2. Запеканка творожная «Бабка» 3. Соус молочный сладкий 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон	Белк.: 73,20 Жир.: 70,80 Угл.: 264,02 Ккал.: 2002,29

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 6	1.Макароны отварные с маслом и сахаром 2. Кофейный напиток без молока 3. Вафли	Йогурт	1. Винегрет овощной с фасолью или зеленым горошком 2. Суп картофельный с клецками на к/б 3. Птица, тушенная в соусе с овощами 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка манная с изюмом 4. Чай сладкий с молоком 5. Батон 4. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 50,58 Жир.: 45,22 Угл.: 240,04 Ккал.: 1541,44
День 7	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Ряженка	1. Салат из соленых огурцов с луком 2. Суп «Харчо» на м/б 3. Макаронник с печенью или мясом 4. Соус сметанный с томатом 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Рыба тушеная с овощами 2. Рагу из овощей 3. Батон 4. Чай сладкий с лимоном 5. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 68,48 Жир.: 58,9 Угл.: 225,82 Ккал.: 1834,23
День 8	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Салат из картофеля с солеными огурцами 2. Щи на м/б со сметаной 3. Печень по-строгановски 4. Каша пшеничная рассыпчатая 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная с морковью со стущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)	Белк.: 66,53 Жир.: 51,71 Угл.: 225,24 Ккал.: 1632,51
День 9	1. Каша манная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Йогурт	1. Свекольник на м/б со сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыба по-польски 2. Пюре картофельное 3. Салат из горошка зеленого консервированного 4. Чай с сахаром 5. Батон	Белк.: 69,54 Жир.: 58,69 Угл.: 224,37 Ккал.: 1683,4
День 10	1. Каша пшененная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с горохом на к/б 3. Супле из отварной курицы (или мяса) 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Капуста тушеная 2. Чай сладкий с лимоном 3. Ватрушка с творогом 4. Фрукты свежие (яблоко)	Белк.: 67,34 Жир.: 67,61 Угл.: 240,57 Ккал.: 1944,84