УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ "Детский сад №130"

_____ / И.Ф. Кац /
«10» января 2022 г.
Приказ № 7 от 10.01.2022

Примерное
цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 8 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием МАДОУ "Детский сад № 130" 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 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.: 53,33 Жир.: 58,37 Угл.: 234,28 Ккл.: 1693,01
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 тушенные 2. Пюре гороховое 3. Салат из свеклы 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон	Белк.: 70,18 Жир.: 53,29 Угл.: 250,74 Ккл.: 1782,25
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Какао с молоком 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 Ккл.: 1404,00
День 4	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Ряженка	1. Салат из соленых огурцов с луком 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 запеченные 2. Пюре картофельное 3. Икра кабачковая 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон 6. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 59,29 Жир.: 64,82 Угл.: 234,99 Ккл.: 1783,55

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. Котлеты рубленные, запеченные 4. Соус сметанный с томатом 5. Картофель в молоке 6. Кисель 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной**	**1. Салат из моркови 2. Запеканка творожная «Бабка» 3. Соус молочный сладкий 4.Чай сладкий с лимоном 5. Батон**	**Белк.: 73,20 Жир.: 70,80 Угл.: 264,02 Ккл.: 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. Крокеты из моркови с изюмом 4. Молоко кипяченое 5. Батон 4. Фрукты свежие (Яблоко)**	**Белк.: 48,58 Жир.: 43,37 Угл.: 213,94 Ккл.: 1414,91**
День 7	**1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты**	**Ряженка**	**1. Салат из свежих 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.: 70,99 Жир.: 60,29 Угл.: 253,51 Ккл.: 1863,71**
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 гречневая рассыпчатая 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной**	**1. Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)**	**Белк.: 69,30 Жир.: 63,20 Угл.: 261,99 Ккл.: 1918,16**

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. Соус томатный с овощами 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной**	**1. Рыба по-польски 2. Пюре картофельное 3. Салат из горошка зеленого консервированного 4. Чай с сахаром 5. Батон**	**Белк.: 66,91 Жир.: 54,59 Угл.: 217,41 Ккл.: 1647,96**
День 10	**1. Каша пшенная 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. Суфле 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.: 62,07 Жир.: 64,38 Угл.: 227,27 Ккл.: 1767,09**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ "Детский сад №130"

_____ / И.Ф. Кац /
«10» января 2022 г.
Приказ № 17 от 10.01.2022

Примерное
цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 8 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием МАДОУ "Детский сад № 130" 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 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.: 53,33 Жир.: 58,37 Угл.: 234,28 Ккл.: 1693,01**
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.: 70,18 Жир.: 53,29 Угл.: 250,74 Ккл.: 1782,25**
День 3	**1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Какао с молоком 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 Ккл.: 1404,00**
День 4	**1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты**	**Ряженка**	**1. Салат из соленых огурцов 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Плов из говядины 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной**	**1. Котлета рыбная запеченная 2. Пюре картофельное 3. Икра кабачковая (промышл произв) 4. Чай сладкий с лимоном 5. Батон 6. Фрукты свежие (Апельсин)**	**Белк.: 59,29 Жир.: 64,82 Угл.: 234,99 Ккл.: 1783,55**
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 мясом 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной**	**1. Салат из моркови 2. Запеканка творожная «Бабка» 3. Соус молочный сладкий 4.Чай сладкий с лимоном 5. Батон**	**Белк.: 73,20 Жир.: 70,80 Угл.: 264,02 Ккл.: 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 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. Крокеты из моркови с изюмом 4. Молоко кипяченое 5. Батон 4. Фрукты свежие (Яблоко)**	**Белк.: 48,58 Жир.: 43,37 Угл.: 213,94 Ккл.: 1414,91**
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.: 70,99 Жир.: 60,29 Угл.: 253,51 Ккл.: 1863,71**
День 8	**1. Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом**	**Сок фруктовый**	**1. Щи на м/б со сметаной 2. Печень по-строгановски 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной**	**1. Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)**	**Белк.: 69,30 Жир.: 63,20 Угл.: 261,99 Ккл.: 1918,16**
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. Соус томатный с овощами 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной**	**1. Рыба по-польски 2. Пюре картофельное 3. Салат из горошка зеленого консервированного 4. Чай с сахаром 5. Батон**	**Белк.: 66,91 Жир.: 54,59 Угл.: 217,41 Ккл.: 1647,96**
День 10	**1. Каша пшенная 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. Суфле 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.: 62,07 Жир.: 64,38 Угл.: 227,27 Ккл.: 1767,09**