

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №100 г. Кола  
\_\_\_\_\_ Л.В. Дегтяр  
Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

10-ти дневное цикличное меню  
для организации горячего питания для детей  
с 12 –ти часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
Салат из моркови 40/50 Омлет с сыром 90/100 Чай с сахаром 175/195 Закрытые бутерброды с джемом 41/58	Каша жидкая геркулесовая 150/200 Кофейный напиток с молоком 170/180 Бутерброд с маслом 35/40	Каша жидкая пшеничная 150/200 Чай с молоком 160/180 Бутерброд с джемом 39/45	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 40/44	Омлет с зелёным горошком 130/150 Чай с сахаром 175/195 Закрытые бутерброды с мёдом 41/53	Каша жидкая ячневая 150/200 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 42/45	Каша жидкая пшеничная 150/200 Какао с молоком 170/180 Бутерброд с маслом 35/40	Салат из моркови 40/50 Омлет натуральный 90/110 Чай с сахаром 174/195 Закрытые бутерброды с джемом 42/60	Каша жидкая кукурузная 150/200 Кофейный напиток с молоком 160/180 Бутерброд с сыром 40/45	Каша жидкая манная 140/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/40
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>									
Яблоко свежее 154/100 (дети 1,5 – 7 лет) Кисель с витаминами и пребиотиками 125 (3 – 7 лет)	Компот из свежих ягод 155/200	Бананы свежие 95/100	Груши свежее 154/100 (дети 1,5 – 7 лет) Кисель с витаминами 125 (3 – 7 лет)	Сок периковый 106/136	Яблоко свежее 154/100 (дети 1,5 – 7 лет) Кисель с витаминами и кальцием 125 (3 – 7 лет)	Компот из свежих плодов 150/180	Бананы свежие 95/100	Груши свежее 153/100 (дети 1,5 – 7 лет) Кисель с витаминами 125 (3 – 7 лет)	Сок абрикосовый 131/168
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зелёного горошка консерв. 30/50 Щи из свежей капусты 150/200 Жаркое по-домашнему 160/200 Напиток из плодов шиповника 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свёклы 30/50 Суп картофельный с клецками 150/200 Рагу овощное 110/130 Запеканка из печени с рисом 60/80 Кисель из сока натурального 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свежих огурцов 30/50 Рассольник домашний 150/200 Рис отварной 110/130 Птица тушеная 60/80 Компот из сушёных фруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свежих помидоров с луком 30/50 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/200 Каша рассыпчатая гречневая 110/130 Гуляш из отварного мяса 60/80 Компот из кураги 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из солёных огурцов с луком 30/50 Борщ с картофелем 150/200 Запеканка картофельная с печенью 160/200 Компот из изюма 150/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свёклы 30/50 Рассольник Ленинградский 150/200 Капуста тушеная 110/130 Котлеты рубленые 60/80 Компот из сушёных фруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из кукурузы консерв. 30/50 Щи из свежей капусты 150/200 Пюре картофельное 110/130 Суфле из печени 60/80 Компот из кураги с витамином «С» 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свежих огурцов 30/50 Суп картофельный с бобовыми 150/200 Макаронные изделия отварные гречневая 110/130 Бефстроганов из отварного яса 60/80 Напиток из плодов шиповника 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из свежих помидоров с луком 30/50 Борщ 150/200 Каша рассыпчатая гречневая 110/130 Рулет с луком и яйцом 60/80 Компот из сушёных фруктов 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50	Салат из белокочанной капусты 30/50 Суп картофельный с крупой 150/200 Пюре из моркови 110/130 Кнели куриный с рисом 60/80 Компот из изюма 150/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40/50
<b>ПОЛДНИК</b>									
Биокефир 180/200 Булочка домашняя 25/50	Простокваша 180/207 Вафли 30/40	Ацидофилин 180/205 Булочка дорожная 35/50	Ряженка 180/212 Печенье 27/38	Простокваша 180/200 Булочка молочная 38/50	Биокефир 180/200 Булочка Алтайская 35/50	Простокваша 180/207 Вафли 30/43	Ряженка 180/200 Булочка осенняя 35/50	Ацидофилин 180/205 Печенье 33/45	Простокваша 180/200 Булочка Российская 30/50
<b>УЖИН</b>									
Макаронные изделия отварные с маслом 130/150 Пудинг рыбный запеченный 60/80 Сок яблочный 180/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Запеканка из творога с морковью 160/170 Соус абрикосовый 30/50 Чай с лимоном 165/180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Пюре картофельное 130/140 Биточки рыбные запеченные 60/80 Компот из свежих плодов 180/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Салат из моркови и яблок 60/50 Крупеник 100/110 Соус молочный (сладкий) 30/50 Чай с джемом 171/190 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Овощи отварные с маслом 130/140 Тефтели мясные 60/80 Кисель из ягод свежих 180/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Каша рисовая рассыпчатая 130/140 Рыба, запечённая в сметанном соусе 60/80 Чай с лимоном 180/183 Хлеб ржано-пшеничный	Суфле из моркови с творогом 160/170 Соус молочный (сладкий) 30/50 Кисель из сока натурального 180/200 Хлеб ржано-пшеничный	Птица. тушеная в соусе, с овощами 190/220 Сок яблочный 180/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40	Пудинг из творога с яблоками 160/170 Соус яблочный 30/50 Чай с сахаром 175/190 Хлеб ржано-пшеничный	Картофель отварной 130/140 Суфле из рыбы 60/80 Компот из свежих плодов 180/200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30/40

					обогащенный 30/40	обогащенный 30/40		обогащенный 30/40	
--	--	--	--	--	----------------------	----------------------	--	----------------------	--

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №100 г. Кола  
\_\_\_\_\_ Л.В. Дегтяр  
Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

10-ти дневное цикличное меню  
для организации горячего питания для детей  
с 24 –четырёх часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>									
Салат из моркови 50 Омлет с сыром 100 Чай с сахаром 195 Закрытые бутерброды с джемом 58	Каша жидкая геркулесовая 200 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с маслом 40	Каша жидкая пшеничная 200 Чай с молоком 180 Бутерброд с джемом 45	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Какао с молоком 180 Бутерброд с сыром 44	Омлет с зелёным горошком 150 Чай с сахаром 195 Закрытые бутерброды с мёдом 53	Каша жидкая ячневая 200 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с сыром 45	Каша жидкая пшеничная 200 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 40	Салат из моркови 50 Омлет натуральный 110 Чай с сахаром 195 Закрытые бутерброды с джемом 60	Каша жидкая кукурузная 200 Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд с сыром 45	Каша жидкая манная 200 Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 40
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>									
Яблоко свежее 100 Кисель с витаминами и пребиотиками 125	Компот из свежих ягод 200	Бананы свежие 100	Груши свежее 100 Кисель с витаминами 125	Сок персиковый 136	Яблоко свежее 100 Кисель с витаминами и кальцием 125	Компот из свежих плодов 180	Бананы свежие 100	Груши свежее 100 Кисель с витаминами 125	Сок абрикосовый 168
<b>ОБЕД</b>									
Салат из зелёного горошка консерв 50 Щи из свежей капусты 200 Жаркое по-домашнему 200 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свёклы 50 Суп картофельный с клёцками 200 Рагу овощное 130 Запеканка из печени с рисом 80 Кисель из сока натурального 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свежих огурцов 50 Рассольник домашний 200 Рис отварной 130 Птица тушеная 80 Компот из сушёных фруктов 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свежих помидоров с луком 50 Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200 Каша рассыпчатая гречневая 130 Гуляш из отварного мяса 80 Компот из кураги 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из солёных огурцов с луком 50 Борщ с картофелем 200 Запеканка картофельная с печенью 200 Компот из изюма 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свёклы 50 Рассольник Ленинградский 200 Капуста тушеная 130 Котлеты рубленые 80 Компот из сушёных фруктов 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из кукурузы консерв 50 Щи из свежей капусты 200 Пюре картофельное 130 Суфле из печени 80 Компот из кураги с витамином «С» 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свежих огурцов 50 Суп картофельный с бобовыми 200 Макаронные изделия отварные 130 Бефстроганов из отварного яса 80 Напиток из плодов шиповника 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из свежих помидоров с луком 50 Борщ 200 Каша рассыпчатая гречневая 130 Рулет с луком и яйцом 80 Компот из сушёных фруктов 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50	Салат из белокочанной капусты 50 Суп картофельный с крупой 200 Пюре из моркови 130 Кнели куриный с рисом 80 Компот из изюма 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 50
<b>ПОЛДНИК</b>									
Биокефир 200 Булочка домашняя 50	Простокваша 207 Вафли 43	Ацидофилин 205 Булочка дорожная 50	Ряженка 212 Печенье 38	Простокваша 200 Булочка молочная 50	Биокефир 200 Булочка Алтайская 50	Простокваша 207 Вафли 43	Ряженка 200 Булочка осенняя 50	Ацидофилин 205 Печенье 45	Простокваша 200 Булочка Российская 50
<b>УЖИН</b>									
Макаронные изделия отварные с маслом 150 Пудинг рыбный запеченный 70 Сок яблочный 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Запеканка из творога с морковью 170 Соус абрикосовый 50 Чай с лимоном 180 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Пюре картофельное 140 Биточки рыбные запеченные 70 Компот из свежих плодов 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Салат из моркови и яблок 60 Крупеник 90 Соус молочный (сладкий) 50 Чай с джемом 205 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Овощи отварные с маслом 140 Тефтели мясные 80 Кисель из ягод свежих 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Каша рисовая рассыпчатая 130 Рыба, запечённая в сметанном соусе 80 Чай с лимоном 190 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Суфле из моркови с творогом 160 Соус молочный (сладкий) 50 Кисель из сока натурального 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Птица, тушеная в соусе, с овощами 210 Сок яблочный 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Пудинг из творога с яблоками 160 Соус яблочный 50 Чай с сахаром 193 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	Картофель отварной 140 Суфле из рыбы 80 Компот из свежих плодов 200 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40
<b>УЖИН 2</b>									
Ацидофилин 231	Ряженка 171	Простокваша 157	Биокефир 150	-	Ряженка 172	Ацидофилин 231	Биокефир 150	Простокваша 157	-

