

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №21 С.Е. Асташина  
Приказ №140 от 01.10.2021 года

**Десятидневное цикличное меню для питания детей МБДОУ №21 возраст : 1-3 года**

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
<b>1 день</b>	Бутерброд с сыром -30гр Каша рисовая с яблоком-170гр Чай с сахаром -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 30 гр. Борщ со свежей капустой-150 гр Суфле из печени – 50 гр Макаронные изделия отварные-110гр Компот из смеси сухофруктов-150 гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Пряники – 30 гр Варенец – 170 гр.
<b>2 день</b>	Бутерброд с маслом -30гр Омлет с зеленым горошком-130 /40 гр Кофейный напиток на молоке-150 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 30 гр Свекольник -150 гр Плов из отварной птицы -180 гр Сок фруктовый в ассортименте-150гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Каша манная молочная – 170 гр Чай с сахаром -150 гр Батон с повидлом-30гр
<b>3 день</b>	Бутерброд с маслом -30гр Каша гречневая -130 гр Икра кабачковая -40 гр Чай с молоком -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Суп с клецками -150 гр Котлета мясная-60 гр Рагу овощное -110 гр Чай с сахаром -150 гр Хлеб ржаной – 50 гр	Ватрушка с творогом -50 гр Кисель фруктовый –150 гр
<b>4 день</b>	Запеканка творожная-150 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с молоком -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Салат из моркови – 30 гр Суп крестьянский со сметаной – 150 гр Котлета из птицы-60 гр Каша ячневая – 110 гр Компот из смеси сухофруктов-150 гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Сдоба детская - 30 гр Ряженка – 170 гр
<b>5 день</b>	Бутерброд с сыром -30гр Каша пшеничная молочная-170гр Чай с сахаром -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 30 гр. Лапша домашняя -150 гр Рыба тушеная с овощами– 60 гр Картофельное пюре -110гр Компот из смеси сухофруктов-150 гр Хлеб ржаной – 50 гр.	Пирожок с повидлом- 50 гр Чай с сахаром -150 гр
<b>6 день</b>	Бутерброд с маслом и сыром -50гр Яйцо отварное - 70гр Икра кабачковая -60 гр Чай с сахаром -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Овощи свежие – 30 гр Суп с фрикадельками – 150/50 гр Рагу овощное -110 гр Компот из смеси сухофруктов-150 гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Пирожок с картофелем -50 гр Ряженка – 170 гр
<b>7 день</b>	Вареники ленивые -150 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с молоком -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Салат из отварной свеклы-30 гр Суп с бобовыми – 150 гр Запеканка картофельная с говядиной-180гр Чай с сахаром-150 гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Сдоба детская - 30 гр Молоко кипяченое - 170 гр
<b>8 день</b>	Бутерброд с маслом -30гр Омлет -130 Салат из моркови-40гр Какао с молоком-150 гр Свежие фрукты -100 гр	Суп с крупой рисовой – 150 гр Котлета мясная-60 гр Капуста тушеная -130 гр Сок фруктовый в ассортименте-150 гр Хлеб ржаной – 50 гр	Вафли– 30 гр Варенец – 170 гр
<b>9 день</b>	Бутерброд с сыром -30гр Каша манная молочная-170гр Чай с молоком -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Овощи свежие – 30 гр Суп с макаронными изделиями – 150 гр Картофель по-домашнему-180 гр Кисель фруктовый-150 гр Хлеб пшеничный – 40 гр.	Пирожок с творогом –50 гр Какао с молоком-150 гр
<b>10 день</b>	Запеканка творожная-150 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с сахаром -150 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 30 гр. Щи со свежей капустой-150 гр Котлета рыбная– 60 гр Каша пшеничная -110гр Компот из смеси сухофруктов-150 гр Хлеб ржаной – 50 гр.	Печенье– 30 гр Чай с сахаром – 170 гр

## Десятидневное цикличное меню для питания детей МБДОУ №21 возраст : 3-7 лет

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
<b>1 день</b>	Бутерброд с сыром -50гр Каша рисовая с яблоком-170гр Чай с сахаром -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 50 гр. Борщ со свежей капустой-180 гр Суфле из печени – 70 гр Макаронные изделия отварные-130гр Компот из смеси сухофруктов-180 гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Пряники – 50 гр Варенец – 200 гр.
<b>2 день</b>	Бутерброд с маслом -50гр Омлет с зеленым горошком-150 /50 гр Кофейный напиток на молоке-180 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 50 гр Свекольник -180 гр Плов из отварной птицы -200 гр Сок фруктовый в ассортименте-180гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Каша манная молочная – 170 гр Чай с сахаром -150 гр Батон с повидлом-30гр
<b>3 день</b>	Бутерброд с маслом -50гр Каша гречневая -150 гр Икра кабачковая -50 гр Чай с молоком -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Суп с клецками -180 гр Котлета мясная-70 гр Рагу овощное -130 гр Чай с сахаром -180 гр Хлеб ржаной – 70 гр	Ватрушка с творогом - 50 гр Кисель фруктовый – 200 гр
<b>4 день</b>	Запеканка творожная-170 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с молоком -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Салат из моркови – 50 гр Суп крестьянский со сметаной – 180 гр Котлета из птицы-70 гр Каша ячневая – 130 гр Компот из смеси сухофруктов-180 гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Сдоба детская - 50 гр Ряженка – 200 гр
<b>5 день</b>	Бутерброд с сыром -50гр Каша пшеничная молочная-170гр Чай с сахаром -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 50 гр. Лапша домашняя -180 гр Рыба тушенная с овощами– 70 гр Картофельное пюре -130гр Компот из смеси сухофруктов-180 гр Хлеб ржаной – 70 гр.	Пирожок с повидлом- 50 гр Чай с сахаром -200 гр
<b>6 день</b>	Бутерброд с маслом и сыром -65гр Яйцо отварное - 70гр Икра кабачковая -65 гр Чай с сахаром -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Овощи свежие – 50 гр Суп с фрикадельками – 180/70 гр Рагу овощное -130 гр Компот из смеси сухофруктов-180 гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Пирожок с картофелем - 50 гр Ряженка – 200 гр
<b>7 день</b>	Вареники ленивые -170 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с молоком -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Салат из отварной свеклы-50 гр Суп с бобовыми – 180 гр Запеканка картофельная с говядиной-200гр Чай с сахаром-180 гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Сдоба детская - 50 гр Молоко кипяченое - 200 гр
<b>8 день</b>	Бутерброд с маслом -50гр Омлет -150 Салат из моркови-50гр Какао с молоком-180 гр Свежие фрукты -100 гр	Суп с крупой рисовой – 180 гр Котлета мясная-60 гр Капуста тушенная -130 гр Сок фруктовый в ассотименте-150 гр Хлеб ржаной – 50 гр	Вафли– 50 гр Варенец – 200 гр
<b>9 день</b>	Бутерброд с сыром -50гр Каша манная молочная-170гр Чай с молоком -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Овощи свежие – 50 гр Суп с макаронными изделиями – 180 гр Картофель по- домашнему-200 гр Кисель фруктовый-180 гр Хлеб пшеничный – 50 гр.	Пирожок с творогом – 50 гр Какао с молоком-200 гр
<b>10 день</b>	Запеканка творожная-170 гр Сметанная подлива – 50 гр Чай с сахаром -180 гр Свежие фрукты -100 гр	Свежие овощи – 50 гр. Щи со свежей капустой-180 гр Котлета рыбная– 70 гр Каша пшеничная -130гр Компот из смеси сухофруктов-180 гр Хлеб ржаной – 70 гр.	Печенье– 50 гр Чай с сахаром – 200 гр