

Утверждаю

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 365»

Г.В. Белоглазова



Примерное

десятидневное циклическое меню

возраст с 1,5 до 3 лет

	1 день			2 день			3 день			4 день		
	Завтрак	Масса порц		Завтрак	Масса порц		Завтрак	Масса порц		Завтрак	Масса порц	
96	Горошница	180	168	Каша пшеничная, вязкая	180	215	Омлет натуральный с маслом	100	85	Суп молочный с крупой	180	
1	Бутерброд с маслом	40/5	1	Бутерброд с маслом	40/5	10	Икра кабачковая	50	3	Бутерброд с сыром	40/10	
394	Кофейный напиток	200	396	Кофейный напиток с молоком	180	3	Бутерброд с маслом	40/10	395	Какао с молоком	180	
						395	Кофейный напиток	200				
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
т.п.	Сок - яблоко	100		Груша	100	тп	Сок - яблоко	100		Яблоко	100	
	Обед			Обед			Обед			Обед		
76	Рассольник (Ленинградский)	180	110332	Суп картофельный с клецками	180	70	Салат из свеклы	50	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	
224	Рыба тушеная в томате с овощами	90	282	Шницель	80	69	Суп из овощей	180	206	Жаркое по-домашнему	160	
297	Макароны отварные	100	336	Морковь в молочном соусе	110	290	Птица отварная	80	19	Салат из огурца соленого с луком	40	
376	Компот из сушеных фруктов с витамином "С"	180	376	Кисель плодоягодный с витамином "С"	180	321	Картофельное пюре	100	т.п.	Хлеб урожайный	50	
т.п.	Хлеб урожайный	50	т.п.	Хлеб урожайный	50	т.п.	Хлеб урожайный	50	372	Компот из сухофруктов с витам."С"	180	
						372	Компот из свежих фруктов с витам."С"	180				
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
465	Крендель в сахаре	70	тп	Пряник	50	460	Домашняя булочка	60	т.п.	Вафля	50	
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	400	Молоко	180	401	Кисломолочный продукт	200	400	Молоко	200	
	Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		

	15 9	Бигус с мясом куры	220	20 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	16 8	Каша ячневая вязкая	200	22 6	Биточки рыбные с маслом	70/5
	39 3	Чай с сахаром с лимоном	200	39 2	Чай с сахаром	200	т. п.	Бутерброд с джемом	40/3 0	61	Свекла тушеная	135
	т. п.	Хлеб пшеничный	40	т. п.	Хлеб пшеничный	40	39 2	Чай с сахаром	200	т. п.	Хлеб пшеничный	40
										39 3	Чай с сахаром с лимоном	200
	5 день		Масс а порц	6 день		Масс а порц	7 день		Масс а порц	8 день		Масс а порц
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
16 8	Каша манная вязкая		180	16 8	Каша геркулесовая, вязкая	180	16 8	Каша пшенная, вязкая	180	24 0	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	125/3 0
39 5	Кофейный напиток с молоком		180	3	Бутерброд с маслом	40/5	1	Бутерброд с сыром	40/5	39 6	Чай с молоком	200
1	Бутерброд с сыром		40/5	39 7	Кофейный напиток с молоком	180	39 5	Какао с молоком	180	1	Бутерброд с маслом	40/5
	Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак			Второй завтрак		
	Яблоко		100		Сок яблоко	100	тп	Яблоко	100		Сок яблоко	100
	Обед			Обед			Обед			Обед		
81	Суп картофельный с бобовыми		180	70	Салат луковый	40	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	87	Суп с рыбными консервами	180
94	Пудинг из печени с рисом		150	76	Борщ с фасолью и картофелем	180	29 8	Голубцы ленивые	120	30 4	Плов из птицы	140
Т, п	Икра кабачковая		40	27 7	Гуляш из отварного мяса	70	35 5	Соус сметано- томатный	40	22	Салат овощной	30
37 6	Компот из сушеных фруктов с витамином "С"		180	20 5	Каша перловая рассыпчатая	80	т. п.	Хлеб урожайный	50	37 6	Кисель плодоягодный с витамином С	200
т. п.	Хлеб урожайный		50	37 8	Кисель плодоягодный с витамином "С"	180	37 6	Компот из сушеных фруктов с витамином "С"	180	т. п.	Хлеб урожайный	50
				т. п.	Хлеб урожайный	50		Салат луковы	30			
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		

т. п.	Бетерброд с джемом	50	тп	Печенье сахарное	50	74 1	Ватрушка с джемом	70	тп	Печенье	50
40 0	Молоко	200	40 1	Кисломолочный продукт	200	40 0	Кисломолочный продукт	180	40 1	Молоко	200
	Ужин			Ужин			Ужин			Ужин	
15 1	Картофель запеченный в сметанном соусе	160	15 9	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180/30,	22 6	Суфле из рыбы	70/5	92	Каша кукурузная, вязкая	210
35 9	Рыба соленая (порцеонная)	50	т. п.	Хлеб пшеничный	40	32 1	Пюре картофельное	135	т. п.	Хлеб пшеничный	40
т. п.	Хлеб пшеничный	40	39 4	Чай с лимоном	200	т. п.	Хлеб пшеничный	40	39 3	Чай с лимоном	200
39 6	Чай с сахаром	200				39 2	Чай с сахаром	200			

	9 день	Масса порц		10 день	Масса порц
	Завтрак			Завтрак	
85	Суп молочный с крупой	180		Завтрак	
3	Бутерброд с сыром	40/5/13	21 6	Омлет натуральный	100
39 5	Какао с молоком	180	39 7	Кофейный напиток	200
			12	Салат из кукурузы консервированной	55
	Второй завтрак			Второй завтрак	
	Сок яблоко	100		Яблоко	100
	Обед			Обед	
12	Салат из отварной моркови с зел, горошком	30	55	Салат из свеклы с соленым огурцом	50
65	Свекольник	180	80	Суп картофельный с крупой	180
28 2	Шницель куриный	70	29 1	Картофельное запеканка с печенью	140
20 5	Макароны отварные	90	37 8	Кисель плодоваягодный с	180

				витамином "С"	
37 4	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	т. п.	Хлеб урожайный	50
т. п.	Хлеб урожайный	50			
	Полдник			Полдник	
т. п.	Сухарики	50	46 0	Булочка насыпная	70
40 0	Молоко	200	40 1	Кисломолочный продукт	180
	Ужин			Ужин	
24 6	Маринад овощной	75	16 8	Каша (Дружба) вязкая	200
29 7	Каша гречневая рассыпчатая	135	т. п.	Бутерброд с джемом	40/10
т. п.	Хлеб пшеничный	40	39 6	Чай с лимоном	200
39 2	Чай сладкий	200			