

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ "Детский сад №130"

/ И.Ф. Кац /

яря 2022 г.

10.01.2022



Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 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 рубленая 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. Макаaronник с печенью или мясом 4. Соус сметанный с томатом 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Рыба, тушенная 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 стуженным 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 тушенная 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