



Примерное циклическое 10 - дневное меню для питания детей
с 1,5-3 лет посещающих МАДОУ "ЦПР детский сад № 109"
с 12 часовым пребыванием.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций
Первый день		
Завтрак		
185	Каша овсяная (Геркулесовая)молочная с маслом сливочным	150
395	Кофейный напиток с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/6г
Второй завтрак		
399	Сок фруктовый или ягодный	100
Обед		
20	Салат из белокачанной капусты	40
77	Суп картофельный со сметаной	150
301	Птица тушеная	55
313	Каша гречневая рассыпчатая	120
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
Полдник уплотненный		
213	Яйцо отварное	40
42	Салат из моркови	40
449	Оладьи	100
383	Кисель из джема, повидла или варенья	30
393	Чай с сахаром	150
368	Фрукты свежие	90

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций
Второй день		
Завтрак		
185	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150
394	Чай с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/6г
Второй завтрак		
399	Сок фруктовый или ягодный	100
Обед		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150
298	Голубцы ленивые	120
355	соус сметанный	30
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
Полдник уплотненный		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	40

237	Запеканка из творога	120
351	Соус молочный (сладкий)	40
372	Компот из свежих яблок или груш	150
1а	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	90

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Третий день	
	Завтрак	
213	Яйцо отварное	1шт
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	150
395	Какао с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/6г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
54	Икра морковная	40
76	Рассольник Ленинградский	150
291	Запеканка картофельная с мясом	140
354	Соус сметанный	30
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
97	Котлеты рыбные	60
134	Свёкла, тушённая в соусе	130
392	Чай с сахаром	150
1а	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	90
153	кондитерские изделия	20

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Четвёртый день	
	Завтрак	
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150
394	Чай с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/6г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
56	Борщ с картофелем со сметаной	150
282	Котлеты рубленые	60
137	Рагу овощное	120
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотнённый	
213	Яйцо отварное	1 шт.
5	Икра кабачковая для детского питания	40
206	Макароны отварные с сыром	120
392	Напиток лимонный	150

1а	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	90

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Пятый день	
	Завтрак	
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150
395	Кофейный напиток с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/6г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150
109	Суфле из печени	60
321	Пюре картофельное	120
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
20	Салат из белокочанной капусты	40
249	Рыба, запеченная в омлете	80
466	Сдоба обыкновенная	50
391	Чай с сахаром	150
368	Фрукты свежие	100

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Шестой день	
	Завтрак	
93	Лапша молочная с маслом сливочным	150
395	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом	20/6г
	Второй завтрак	
	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
80	Суп картофельный с крупой	150
310	Суфле куриное	60
132	Капуста тушёная	120
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
33	Салат из свеклы	40
261	Тефтели рыбные тушёные в сметанном соусе	60
354	Соус сметанный	30
321	Пюре картофельное	120
392	Чай с сахаром	150
153	Кондитерские изделия	20

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Седьмой день	
	Завтрак	

213	Яйцо отварное	40
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150
394	Чай с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\6
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
134	Суп крестьянский с крупой	150
278	Пудинг мясной	60
165	Каша перловая рассыпчатая	125
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1a	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотнённый	
41	Салат из моркови	40
235	Запеканка из творога	120
384	Кисель молочный	30
372	Компот из свежих яблок или груш	150
1a	Хлеб пшеничный	20
153	Кондитерские изделия	20

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Восьмой день	
	Завтрак	
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	150
395	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/6/10г
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
34	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоком	40
75	Рассольник домашний со сметаной	150
294	Запеканка из печени с рисом	120
354	соус сметанный	30
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
255	Котлеты рыбные запеченные	60
125	Картофель отварной	120
392	Чай с сахаром	150
153	Кондитерские изделия	20
1a	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	90

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Девятый день	
	Завтрак	
168	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150
394	Какао с молоком	150
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/6г
	Второй завтрак	

399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
81	Суп картофельный с зеленым горошком	150
276	Жаркое по-домашнему	140
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотнённый	
20	Салат из белокачанной капусты	40
236	Пудинг из творога с рисом	120
350	Соус молочный (сладкий)	40
474	Булочка российская	50
699	Напиток лимонный	150
368	Фрукты свежие	90

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса
		порций
	Десятый день	
	Завтрак	
185	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150
395	Кофейный напиток с молоком	150
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/6г/10
	Второй завтрак	
399	Сок фруктовый или ягодный	100
	Обед	
тех.сбор.	Огурцы, томаты (порциями)	30
81	Суп картофельный с бобовыми	150
284	Оладьи из печени	55
321	Пюре картофельное	120
354	Соус сметанный	30
376	Компот из смеси сухих фруктов	150
1а	Хлеб ржаной	40
	Полдник уплотненный	
268	Суфле из рыбы	60
205	Макаронные изделия отварные	120
392	Чай с сахаром	150
153	Кондитерские изделия	20
1а	Хлеб пшеничный	20
368	Фрукты свежие	90