

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания
в МКДОУ детский сад №2 «Полянка» г. Малмыжа Кировской области
Возраст детей 3-7 лет**

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с №2 «Полянка»
Г.М. Низамутдинова
Приказ № 58 от 30.08.2024



1-й день		2-й день		3-й день		4-й день		5-день	
выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование
	завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак
130 40	Макаронные изделия Отварные Яйцо отварное	180	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная)	180	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	Суп молочный с рисом	180	Каша ассорти (пшено+рис) молочная с маслом сливочным
200	Чай	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с молоком	200	Какао с молоком
30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом
	2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак
100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый
	обед		обед		обед		обед		обед
60	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом
180	Суп картофельный с бобовыми	180	Рассольник со сметаной	180	Суп-лапша на курином бульоне	180	Борщ со сметаной	180	Суп картофельный с макаронными изделиями
200	Мясо говядины, тушеные с овощами	70	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	70	Биточки (котлеты) рыбные	50	Мясо кур отварное порционное без кости
		130	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	Рис с овощами	130	Картофельное пюре	130	Макаронные изделия отварные
180	Компот из сухофруктов	180	Компот из чернослива и изюма	180	Компот из кураги и изюма	180	Компот из яблок и изюма	180	Компот из сухофруктов
45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб
	полдник		полдник		полдник		полдник		полдник
50	Кондитерское изделие	60	Сдоба	50	Кондитерское изделие	70	Пирожки с повидлом	50	Кондитерское изделие
200	Чай	200	Чай с молоком	200	Напиток из шиповника	200	Чай	200	Чай с лимоном

6-й день		7-й день		8-й день		9-й день		10-день	
выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование	выход	наименование
	завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак
180	Каша гречневая вязкая	180	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	Каша кукурузная с маслом сливочным	180	Суп молочный с лапшой	180	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
200	Чай	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком
30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом	30/5	Хлеб с маслом
	2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак
100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый
	обед		обед		обед		обед		обед
60	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом
180	Суп картофельный со сметаной	180	Суп-лапша на курином бульоне	180	Щи из свежей капусты со сметаной	180	Суп картофельный с рыбой	180	Суп картофельный с крупой
60	Гуляш из мяса говядины	80	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	Зразы или рулет из рыбы	70	Тефтели из мяса говядины	200	Рагу из мяса кур
130	Макаронные изделия отварные	130	Капуста тушеная	130	Картофельное пюре	130	Рис с овощами		
180	Компот из чернослива и изюма	180	Компот из кураги и изюма	180	Компот из яблок и изюма	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из чернослива и изюма
45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб	45	Хлеб
	полдник		полдник		полдник		полдник		полдник
50	Кондитерское изделие	70	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	Кондитерское изделие	70	Сдоба обыкновенная	50	Кондитерское изделие
200	Чай с лимоном	180	Молоко	200	Напиток из шиповника	180	Йогурт	200	Чай с лимоном