БДОУ города Омска «Детский сад № 238

Утверждаю для применения _____Андриянова И.В

Примерное циклическое десятидневное меню

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
1 день	~ Каша кукурузная с маслом 150/200 ~ Чай сладкий 180/200 ~ Бутерброд с маслом 25-5/30-6 ~ 10.30 Фрукт	~ Кабачковая икра 30/40,(Салат из белок. кап. 40/60) ~ Суп картофельный с рыбными консервами 150/180 ~ Картофельное пюре 60/100 ~ Печень-по строгановски 60-15/90-20 ~ Компот из сух. с вит. «С»150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Булочка домашняя 40/50 ~ Молоко 180/200	~ Рагу овощное 190/210 ~ Чай сладкий с лимоном 180/200 ~ Хлеб 30/40
2 день	~ Каша пшенная 150/200 ~ Бутерброд с маслом с сыром 25-5-10/30-6-12 ~ Кофейный напиток с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукт	~ Салат свекла с чесноком 40/50 ~ Рассольник 150/180 ~ Ленивые голубцы со сметаной 120-15/160-20 ~ Кисель из св. ягод 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Кисломолочный продукт 180/200 ~ Печенье 20/50	~ (Салат с моркови) 40/60с01.03 Фрукт 100/100 ~ Творожная запеканка 70/80 ~ Сгущеное молоко 20/30 ~ Чай с молоком 180/200 ~ Хлеб 30/40
3 день	~ Каша пшеничная 150/200 ~ Бутерброд с маслом 25-5/30-6 ~ Какао с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукт	~ Салат с моркови 40/60 (Салат из белок. кап.) ~ Суп овощной 150/200 ~ Жаркое по-домашнему 150/200 ~ Компот из сух .фр.с вит «С» 150/200 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Сухари 30/50 ~ Молоко 180/200	~ Рыба припущенная 80/100 ~ Овощи в молочном соусе 120/150 ~ Чай сладкий 180/200 ~ Хлеб 30/40
4 день	~ Пудинг творожный с бананом (яблоком)130/150 ~ Сгущенное молоко 20/30 ~ Бутерброд с маслом 25-5/30-6 ~ Чай с молоком 180/200 ~ ~ 10.30 Фрукты	~ Салат овощной с зеленым горошком 40/50 ~ Суп с фасолью 150/180 ~ Гуляш из говядины 60/90 ~ Гречневая каша 70/100 ~ Напиток из свежих ягод 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Кисломолочный продукт 180/200 ~ Крендель сахарный 30/50	~ Макароны отварные с овощами 190/210 ~ Чай сладкий 180/200 ~ Хлеб 30/40
5 день	~ Омлет натуральный 100/130 ~ Кукуруза консервированная 30/40 ~ Бутерброд с маслом и сыром25-5-10/30-6-12 ~ Кофейный напиток с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукт	~ Овощной маринад 40/60 ~ Щи из свежей капусты 150/180 ~ Котлета рыбная любит .сметан.соус 50-15/70-20 ~ Рис отварной 60/90 ~ Компот из сух.фр.с вит. «С» 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Вафли 20/50 ~ Молоко180/200	~ Салат из свеклы с черносливом 40/50 ~ Картофельная запек. с мясом 150/160 ~ Чай с шиповником 180/200 ~ Хлеб 30/40

6 день	~ ~ Каша геркулесовая 150/200 ~ Бутерброд с маслом 25-5/30-6 ~ Чай с сахаром 180/200 ~ 10.30 Фрукт	Салат зеленый горошек 40/60 ~ Борщ со сметаной 150/180 ~ Азу с говядиной 150/200 ~ Компот из сух. с вит. «С» 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Молоко 180/200 ~ Булочка дорожная 30/50	~ Кабачковая икра 30/40 ~ Отварные макароны160/170 ~ Чай с лимоном 180/200 ~ Хлеб 30/40
7 день	~ Каша ячневая 150/180 ~ Бутерброд с маслом и сыром 25-5-10/30-6-12 ~ Кофейный напиток с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукт	~ Салат картофельный 40/60 ~ Свекольник со сметаной 150/180 ~ Говядина тушеная с капустой 130/180 ~ Кисель из св.ягод 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Кисломолочный продукт 180/200 ~ Бутерброд с повидлом 30/50	~ Салат из моркови 40/60(с 01.03 Фрукт 100/120) ~ Творожная запеканка 70/80 ~ Сгущенное молоко 20/30 ~ Чай сладкий 180/200 ~ Хлеб 30/40
8 день	~ Суп молочный 150/200 ~ Бутерброд с маслом 25-5/30-6 ~ Какао с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукт	Салат из белок. капусты 40/60 (Салат из моркови с зеленым горошком 40/60) ~ Суп с рыбными консервами 150/180 ~ Картофель отварной 60/90 ~ Рыба тушеная с овощами 80/100 ~ Компот из сух. фр. С вит «С» 150/200 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Сок 200/200 ~ Печенье 20/50 ~	~ Винегрет 120/130 ~ Биточки из говядины 70/80 ~ Чай сладкий с лимоном 180/200 ~ Хлеб 30/40
9 день	~ Каша «Дружба» 150/200 ~ Бутерброд с маслом ~ 25-5/30-6 ~ Кофейный напиток с молоком 180/200 ~ 10.30 Фрукты	Салат соленый огурец с луком 40/60 ~ Суп картофельный с горохом . 150/180 ~ Плов с говяд. 150/180 ~ Напиток из св.ягод 150/180 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Кисломолочный продукт 180/200 ~ Ватрушка «Лакомка» 30/50	~ Овощная запеканка 190/210 ~ Чай сладкий 180/200 ~ Хлеб 30/40
10 день	~ Омлет натуральный 100/130 ~ Кабачковая икра 30/40 ~ Бутерброд с маслом и сыром 25-5-10/30-6-12 ~ Какао молоком 180/200 ~ 10.30Фрукт	~ Салат свекла с чесноком 40/60 ~ Суп с макаронными изделиями 150/180 ~ Котлета мясная. молочный соус 60-15/80-20 ~ Овощи тушеные 60/80 ~ Компот из сух. фр с вит «С» 150/200 ~ Хлеб ржаной 40/50	~ Вафли 20/50 ~ Молоко 180/200	~ Картофель запеченный в сметанном соусе 160/180 ~ Кукуруза консервированная 30/40 ~ Чай с шиповником 180/200 ~ Хлеб 30/40

Норма по сан.пину

Ясли	350-450	450-550	200-250	400-500
Сад	400-550	600-800	250-350	450-600