

**СОГЛАСОВАНО**

Советом Учреждения

МДОУ «Бердюгинский детский сад»

«02» сентября 2019 года

**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий МДОУ «Бердюгинский детский сад»



*Л.И.Клепалова*  
Л.И.Клепалова

«02» сентября 2019 года

**Примерное**

**циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте**

**от 3 до 8 лет, посещающих с 10-часовым пребыванием**

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Бердюгинский детский сад»**

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1. Масло (порциями) 2. Каша пшено 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
<b>II Завтрак</b>									
Яблоко свежее	Биоогурт	Сок яблочный	Биоогурт	Мандарин свежий	Сок яблочный	Биоогурт	Груша свежая	Биоогурт	Сок абрикосовый
<b>Обед</b>									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по- строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Компот из изюма 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Хлебцы рыбные 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое по- домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Винегрет овощной с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленные из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной с добавлением морской капусты 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано- пшеничный
<b>Полдник</b>									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Зефир	1. Молоко кипяченое 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5