

# Циклическое 10-дневное меню ясли

**СОГЛАСНО САНПИН 2.3/2.4.3590-20**

МБДОУ № 18 п. Мурмаши

# Понедельник. День 1.

**Завтрак:** Каша манная молочная

Бутерброд с маслом

Напиток кофейный с молоком

**II Завтрак:** Ацидофилин 2,5 %, мармелад желейный

**Обед:** Огурцы консервированные (порция)

Борщ с фасолью и картофелем

Котлеты, биточки, шницели рубленые (котлета)

Капуста тушеная

Сок фруктовый (персиковый)

Хлеб ржаной, батон нарезной

**Уплотненный** Икра морковная

**полдник:** Котлеты или биточки рыбные (котлета)

Картофель отварной с маслом

Чай с сахаром

Пряники заварные, батон нарезной

Выход	Калорийность
145	139,8
25	80
180	75
92/8	45,4/25,7
40	5,2
180	65,3
50	122,9
110	87
180	122,4
15/20	26,1/52,4
40	31,7
55	101,4
120	113,4
180	37
25/10	91,5/26,2

# Вторник. День 2.

**Завтрак:** Каша пшенная молочная жидкая

Бутерброд с джемом

Чай с молоком

**II Завтрак:** Ряженка 2,5%, зефир

**Обед:** Кабачковая икра для детского питания

Щи со свежей капустой и картофелем, со сметаной

Печень, тушенная в сметанном соусе

Картофельное пюре

Компот из сушеных фруктов

Хлеб ржаной, батон нарезной

**Уплотненный** Салат витаминный

**полдник:** Омлет натуральный

Хлеб ржаной

Кисель из плодов и ягод свежих (вишня)

Фрукты свежие (банан)

Выход	Калорийность
140	142
25	83,7
185	54,9
92/8	46,1/26,1
35	41,7
155	53,3
50	107,4
110	87,9
180	107,5
20/20	34,8/52,4
30	16,3
130	183
10	17,4
180	97,7
95	91,2

# Среда. День 3.

## Завтрак:

Суп молочный с макаронными изделиями

Какао со сгущенным молоком

Батон нарезной, яйцо вареное

## II Завтрак:

Кефир 2,5%, сахар

## Обед:

Салат из свеклы с соленым огурцом

Суп с рыбными консервами

Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным

Пюре картофельное с морковью

Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)

Хлеб ржаной, батон нарезной

## Уплотненный

Салат из свежих помидор

## полдник:

Фрикадельки мясные в сметанном соусе

Рис отварной

Сок фруктовый (виноградный)

Фрукты свежие (апельсин)

Хлеб ржаной

Выход	Калорийность
150	110,7
170	96,8
15/20	39,3/31,4
94/6	46/23,9
40	33,2
150	82,2
50	110,8
110	91
180	79,2
25/20	43,5/52,4
40	31,2
60	99,4
110	132,1
180	82,8
95	40,9
20	34,8

# Четверг. День 4.

- Завтрак:** Каша «Дружба» (рис, пшено)  
Бутерброд с сыром  
Кофейный напиток на сгущенном молоке
- II Завтрак:** Простокваша 2,5 %, повидло яблочное
- Обед:** Салат из свежих помидоров и огурцов  
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной  
Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный  
Сок фруктовый (персиковый)  
Батон нарезной  
Хлеб ржаной
- Уплотненный полдник:** Суфле из творога паровое, соус яблочный  
Булочка «Домашняя»  
Фрукты свежие (груша)  
Чай с сахаром

Выход	Калорийность
150	122,4
20	69,2
180	94,9
87/13	43,2/32,5
30	29
155	74,4
165	188,3
180	122,4
10	26,2
25	43,5
135	182,5
50	178,3
95	44,7
180	37

# Пятница. День 5.

<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая молочная вязкая
	Бутерброд с маслом и яйцом
	Чай с лимоном
<b>II Завтрак:</b>	Молоко пастеризованное 2,5 %, мармелад
<b>Обед:</b>	Икра свекольная
	Суп картофельный с клецками
	Котлеты, биточки, шницели рубленые (биточки)
	Макаронные изделия отварные
	Компот из свежих плодов (яблок)
	Хлеб ржаной, батон нарезной
	<b>Уплотненный</b>
<b>полдник:</b>	Суфле рыбное
	Картофельное пюре
	Кисель из свежих ягод (черная смородина)
	Вафли, батон нарезной

Выход	Калорийность
130	136,5
40	103,6
180	30,8
92/8	47,6/25,7
40	35,8
180	70,6
50	122,9
110	143
180	51,7
15/20	26,1/52,4
40	22,9
50	65,2
120	99,1
180	89,8
15/25	81,3/65,5

# Понедельник. День 6.

Выход	Калорийность
150	124
20	66,1
180	94,9
92/8	45,4/26,1
40	32,8
150	91,2
50	94
110	132,1
160	62,3
20/20	34,8/52,4
40	47,6
110	87,9
50	69
180	37
95	44,7
20/20	78,6/52,4

**Завтрак:** Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая  
 Бутерброд с джемом  
 Кофейный напиток на сгущенном молоке

**II Завтрак:** Ацидофилин 2,5 %, зефир

**Обед:** Салат из свеклы отварной  
 Суп из овощей, со сметаной  
 Бефстроганов из отварной говядины  
 Рис отварной  
 Компот из плодов и ягод сушеных (курага)  
 Хлеб ржаной, батон нарезной

**Уплотненный** Кабачковая икра для детского питания

**полдник:** Картофельное пюре  
 Шницель рыбный натуральный  
 Чай с сахаром  
 Плоды свежие (яблоко)  
 Галеты, батон нарезной

# Вторник. День 7.

- Завтрак:** Каша пшеничная молочная жидкая  
Бутерброд с сыром  
Чай с молоком
- II Завтрак:** Простокваша 2,5%, повидло яблочное
- Обед:** Винегрет овощной  
Уха рыбацкая  
Голубцы ленивые с молочным соусом с морковью  
Сок фруктовый (виноградный)  
Батон нарезной  
Хлеб ржаной
- Уплотненный** Омлет с зеленым горошком
- полдник:** Пряники заварные  
Батон нарезной  
Компот из свежих плодов и ягод ( вишня)  
Фрукты свежие (груша)

Выход	Калорийность
140	130,6
25	86,2
185	54,9
87/13	43,2/32,5
40	39,2
150	62,4
140	168,2
180	126
20	52,4
25	43,5
130	172,1
25	91,5
20	52,4
180	47,7
95	44,7

# Среда. День 8.

- Завтрак:** Каша кукурузная молочная жидкая  
Бутерброд с маслом, яйцо вареное  
Чай с лимоном
- II Завтрак:** Кефир 2,5%, сахар
- Обед:** Салат из свежих помидоров и огурцов  
Суп картофельный  
Птица тушеная  
Макаронные изделия отварные  
Компот из свежих плодов (груш)  
Хлеб ржаной, батон нарезной
- Уплотненный полдник:** Запеканка из творога, соус клюквенный  
Булочка «Дорожная»  
Напиток из шиповника  
Фрукты свежие (мандарины)

Выход	Калорийность
140	146,8
20/20	67/31,4
180	30,8
94/6	46/23,9
40	34,7
160	73,1
60	82,5
110	143
180	69,4
20/20	34,8/52,4
140	236,2
25	90
180	72,3
95	36,1

# Четверг. День 9.

- Завтрак:** Каша гречневая молочная вязкая  
Батон нарезной, масло (порция), сыр (порция)  
Кофейный напиток с молоком
- II Завтрак:** Ряженка 2,5%, зефир
- Обед:** Салат из свежей капусты  
Свекольник со сметаной  
Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный  
Компот из апельсинов или мандаринов (апельсин)  
Батон нарезной  
Хлеб ржаной
- Уплотненный полдник:** Огурцы свежие (порция)  
Котлета рыбная любительская  
Рагу овощное  
Чай с сахаром  
Печенье сахарное, батон нарезной  
Фрукты свежие (банан)

Выход	Калорийность
150	138,1
10/3/7	75/22,4/24,5
190	75
92/8	46,1/26,1
30	26,4
165	103,3
150	168,9
160	102,1
20	52,4
25	43,5
40	4,4
60	53
110	140,9
180	37
15/10	62,6/26,2
95	91,2

# Пятница. День 10.

<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая
	Бутерброд с маслом и яйцом
	Какао со сгущенным молоком
<b>II Завтрак:</b>	Простокваша 2,5 %, мармелад желейный
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров
	Рассольник «Ленинградский»
	Котлеты, биточки, шницели рубленые(котлета)
	Картофельное пюре
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб ржаной, батон нарезной
	<b>Уплотненный сырники из творога, соус яблочный</b>
<b>полдник:</b>	Булочка «Российская»
	Сок фруктовый (вишневый)
	Фрукты свежие (яблоко)

Выход	Калорийность
155	119,7
25	66,8
170	96,8
92/8	45,7/25,7
40	31,2
150	62,9
50	122,9
110	87,9
180	107,5
20/20	34,8/52,4
135	216,1
30	94,4
150	76,5
95	44,7