

# Циклическое 10-дневное меню сад

**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
200	190
25	80
190	88,9
110/10	54,5/32,1
60	7,8
200	69,5
75	170,1
130	102,1
200	136
35/20	60,9/52,4
60	47,4
70	127,6
135	123,9
200	44,5
40/10	146,4/26,2

# 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
185	193,4
35	111
190	56,3
110/10	55,3/32,6
60	71,4
185	66,1
70	147,1
130	106,9
200	119,4
30/25	52,2/65,5
60	32,6
160	219,2
30	52,2
200	113
100	96

# 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
200	147,5
190	112,2
20/25	52,4/39,3
110/10	54/39,9
60	46,8
180	94,8
70	161,5
130	106,4
200	98,8
20/30	34,8/78,6
60	43
80	132,7
130	170,2
200	140
100	43
22	38,3

# 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
200	185,6
20	69,2
190	109,8
105/15	52,2/37,5
60	42
190	91
200	227,9
200	136
35	91,7
20	34,8
200	274,3
50	178,3
100	47
200	44,5

# Пятница. День 5.

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

Выход	Калорийность
180	197
55	132,4
200	41,9
115/10	59,9/32,1
60	54,2
200	90,9
70	151,4
130	169,4
200	66
30/20	52,2/52,4
60	34,4
70	83,1
130	106,9
200	108,5
25/25	135,5/65,5

# Понедельник. День 6.

Выход	Калорийность
200	186,8
25	83,7
180	94,9
110/10	54,5/32,6
60	46,1
195	100,7
70	127,7
130	170,2
200	85,1
30/20	52,2/52,4
60	71,4
130	106,9
70	96,8
200	44,5
100	47
25/20	98,2/52,4

**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
170	175,3
35	118,6
200	61
110/15	54,7/37,5
60	54,5
180	75,2
190	222,5
200	140
30	78,6
30	52,2
150	209,2
45	164,7
20	52,4
200	55,9
100	47

# 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
170	187,5
25/25	80,1/39,3
200	41,9
110/10	54/39,9
60	42
200	95,5
80	110
130	169,4
200	89,2
35/30	60,9/78,6
200	304,6
35	125,3
200	83,5
100	38

# 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
180	174,1
20/3/7	52,4/22,4/24,5
190	88,9
110/10	55,3/32,6
60	52,9
200	119,2
200	227,9
200	127,8
25	65,5
30	52,2
60	6,6
80	71,1
130	158,8
200	44,5
30/20	125,1/52,4
100	96

# 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
200	176,6
30	79,9
190	112,2
110/10	54,7/32,1
60	43
180	81,9
75	170,1
130	106,9
200	119,4
30/25	52,2/65,5
190	290,1
40	120,8
180	91,8
100	47