

Согласовано
Общественным советом по питанию
МКДОУ д/сад с.Саянское
01 сентября 2022г

УТВЕРЖДЕНО
Заведующей МКДОУ с.Саянское
О.А.Шалашова
01 сентября 2022г.



Десятидневное цикличное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым пребыванием Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад села Саянское

	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «Слаужба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Горшок зеленый отварной натуральной лимонный 3. Омлет 4. Напиток лимонный 5. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша ячневая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак	Бийогурт	Сок яблочный	Бийогурт	Мандарины свежие	Сок яблочный	Бийогурт	Груша свежая	Бийогурт	Сок яблочный
Обед	1. Огурец свежий 2. Ци из свежей сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	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 ржанопшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говяжьей 3. Хлебцы рыбные 4. Рату овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Винегрет овощной с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и тресками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из консервированных плодов 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Огурец свежий 2. Ци из квашеной капусты с картофелем, сметаной 3. Тертели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говяжьей рубленые из говяжьей товаляны 3. Котлеты морской капусты 3. Тертели-рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говяжьей сметаной с добавлением морской капусты 3. Тертели-рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих яблок с витамином С 6. Хлеб ржанопшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говяжьей и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржанопшеничный
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком. 3. Печенье	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральной 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя 2. Молоко кипяченое	1. Макароны, запеченные с сыром, сметаной 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 мясная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшеник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал): 1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5