

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 1-3 лет,  
посещающих с 12 часовым пребыванием ГБДОУ, в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов питания**

1 день 04.12.2023	2 день 05.12.2023	3 день 06.12.2023	4 день 07.12.2023	5 день 08.12.2023	6 день 11.12.2023	7 день 12.12.2023	8 день 13.12.2023	9 день 14.12.2023	10 день 15.12.2023
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕР ВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕР ВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 165	ЧАЙ С МОЛОКОМ 175	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170
	БАТОН 20				БАТОН 25	БАТОН 25			
<b>II Завтрак</b>									
Ряженка 180	Йогурт 125	Ряженка 180	Кефир 180	Ряженка 180	Ряженка 180	Йогурт 125	Ряженка 180	Кефир 180	Йогурт 125
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/15/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/15/5	БОРСЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/10
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 55	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	СОУС ПОЛЬСКИЙ 15	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	СОК АБРИКОСОВЫЙ 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОК АБРИКОСОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150 ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 110	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 40/30	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 110
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯБЛОКО 80	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТ С САХАРОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ГРУША 70	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТ С САХАРОМ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	Йогурт 125	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	Йогурт 125	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15
ГРУША 70	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 70		ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50
			БАНАН 70	ГРУША 70	БАНАН СВЕЖИЙ 70			БАНАН 70	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 95