

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №16 с.Тулома  
Кольского района Мурманской области  
\_\_\_\_\_ Е.А.Пацера  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
**ДЕТЕЙ С 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>З а в т р а к</b>									
Суп молочный с крупой рисовой 130/150 Хлеб с маслом и яйцом 55/55 Чай с молоком 180/200 Хлеб пшеничный 20 сад	Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 Яйцо вареное 10/20 Хлеб пшеничный 10/10 Кофейный напиток со сгущенным молоком 180/200	Каша из овсяных хлопьев (геркулес) жидкая 130/150 Йогурт 100/100 Хлеб пшеничный 10/20 Чай с лимоном 150/200	Каша (Дружба) 150/150 Бутерброд с сыром 22/25 Кофейный напиток 180/200 Хлеб пшеничный сад 30	Каша пшеничная молочная жидкая 150/175 Хлеб пшеничный 25/15 Масло порциями 3/3 Сыр порциями (российский) 7/7 Чай с повидлом ясли 165 Какао с молоком сгущенным сад 200	Суп молочный с крупой рисовой 130/150 Хлеб с маслом и яйцом 55/55 Чай с молоком 180/200 Хлеб пшеничный 20 сад	Каша пшеничная молочная жидкая 150/175 Хлеб пшеничный 25/15 Масло порциями 3/3 Сыр порциями 7/7 Чай с сахаром ясли 180 Какао с молоком сгущенным сад 200	Каша манная молочная жидкая 130/150 Йогурт 100/100 Чай с джемом 160/195 Бутерброд с маслом 15/15	Каша из овсяных хлопьев (геркулес) жидкая 150/180 Яйцо вареное 10/20 Хлеб пшеничный 10/10 Кофейный напиток со сгущенным молоком 180/200	Каша (Дружба) 150/150 Бутерброд с сыром 22/25 Кофейный напиток 180/200 Хлеб пшеничный сад 30
<b>2-й з а в т р а к</b>									
Сок яблоко-персик 150/200	Кефир с сахаром 105/155	Простокваша фруктовая с наполнителем (Латошка) 120/150	Молоко кипяченое 130/170	Кефир с сахаром 105/155	Ряженка с сахаром 115/155	Кефир с сахаром 105/155	Сок яблоко-персик 150/200	Молоко кипяченое 100/170 Вафли с фруктово-ягодными начинками 10/10	Простокваша фруктовая с наполнителем (Латошка) 120/150
<b>О б е д</b>									
Салат из горошка зеленого консервированного 30/60 Суп с макаронными изделиями 180/200 Биточки рыбные запеченные 50/70 Соус сметанный 50/50	Икра морковная 30/60 Суп картофельный с макаронными изделиями 180/200 Тефтели из мяса говядины в молочном соусе 60/70 Картофель отварной в молоке 110/150	Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50 Уха рыбацкая 150/180 Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным 60/80	Салат из свежих огурцов 40/50 Борщ с капустой и картофелем 150/200 Суфле рыбное 50/75 Соус белый основной 50/50 Рис отварной 120/140	Икра свекольная 40/60 Суп с крупой 180/200 Котлеты школьные 50/70 Капуста тушеная 110/150 Хлеб пшеничный 20/20	Икра свекольная 40/60 Рассольник ленинградский со сметаной 180/200 Котлеты из говядины 50/80 Капуста тушеная 120/130	Салат из капусты белокачанной и огурцов 40/60 Свекольник со сметаной 180/200 Запеканка картофельная с печенью 140/150 Соус сметанный 50/75	Винегрет овощной 40/60 Щи из свежей капусты с картофелем 150/200 Суфле рыбное 60/75 Соус белый основной 50/50 Картофельное пюре 120/150	Салат из свежих огурцов 40/60 Борщ с фасолью и картофелем 150/180 Печень тушеная в соусе сметанном 50/70 Макаронные изделия	Салат из свежих помидоров и огурцов 40/50 Суп-лапша на курином бульоне 180/200 Птица тушеная 60/80 Рис отварной 120/150

Картофель отварной 120/150 Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 20/30 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 150/180	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 20/30 Компот из свежих плодов (яблок) 150/200	Пюре картофельное 110/130 Хлеб пшеничный 10/20 Хлеб ржаной 20/25 Компот из яблок с лимоном 180/200	Хлеб пшеничный 10/20 Хлеб ржаной 20/30 Компот из смеси фруктов 150/200	Хлеб ржаной 20/30 Компот из плодов или ягод сушеных 180/200	Хлеб пшеничный 20/20 Хлеб ржаной 20/30 Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) 180/200	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 20/30 Компот из смеси сухофруктов 180/200	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 20/30 Компот из свежих плодов (яблок) 180/200	отварные 110/140 Хлеб пшеничный 10/10 Хлеб ржаной 10/10 Компот из смеси сухофруктов 180/200	Хлеб пшеничный 20/30 Хлеб ржаной 10/30 Компот из яблок с лимоном 150/200
---	--	---	--	--	---	--	--	--	--

### Уплотненный полдник

Голубцы ленивые, соус молочный с морковью 150/200 Булочка российская 50/50 Компот из свежих плодов (яблок) 180/200 Плоды свежие (апельсин) 95/100	Булочка домашняя 30/30 Суфле творожное, соус яблочный 135/200 Плоды свежие (груши) 95/100 Кисель из джема 150/200	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком 60/80 Макаронные изделия отварные 110/140 Печенье затяжное 20/30 Плоды свежие (мандарины) 95/100 Напиток из шиповника 150/200	Салат из капусты белокочанной с морковью 30/60 Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный 150/200 Хлеб пшеничный 10/10 Плоды свежие (яблоки) 95/100 Хлеб пшеничный 10/10 Плоды свежие (банан) 95/100 Сок яблоко-персик 150/200	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий 150/200 Хлеб пшеничный 10/20 Плоды свежие (яблоки) 95/100 Чай с сахаром 180/180	Тефтели рыбные паровые, соус польский 60/80 Пюре картофельное с морковью 120/130 Хлеб пшеничный 10/20 Хлеб ржаной 20 ясли Печенье затяжное 20/40 Сок яблочный 180/200 Плоды свежие (яблоки) 95/100	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий 130/200 Вафли 15/30 Плоды свежие (ясли – банан 95, сад – груша 100) Чай с лимоном 180/200	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком 60/80 Каша вязкая гречневая 120/150 Булочка ванильная 30/30 Плоды свежие (мандарин) 95/100 Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 150/180 Хлеб ржаной сад 20	Булочка домашняя 30/30 Суфле творожное, соус яблочный 135/200 Плоды свежие (груши) 95/100 Кисель из джема 150/200	Салат из свеклы с солеными огурцами 40/60 Тефтели из говядины в молочном соусе 60/80 Рагу из овощей 130/150 Хлеб пшеничный 10/30 Хлеб ржаной 20/30 Плоды свежие (яблоки) 95/100 Сок яблоко-виноград 180/200
--	--	---	--	---	--	--	---	--	---