



1.5-7.0лет.

«Стверждаю»

Заведующая МБОУ № 67
О.В. Болаговская

Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации измен.
Первая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход г | Вторник | Выход г | Среда | Выход г | Четверг | Выход г | Пятница | Выход г |
|----------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|---------|
| Завтрак | Каша овсяная с сахаром и маслом | 160/200 | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 160/200 | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом | 160/200 | Суп молочный с вермишелью, сахаром, сл.маслом. | 150/200 | Каша пшеничная молочная с сахаром, маслом | 160/200 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 150/180 | Какао с молоком | 150/180 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | Чай сладкий | 150/180 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| 2-й завтрак | Бутерброд с сыром хлеб – 30/40 сыр – 7/11 | 37/51 | Бутерброд с маслом хлеб – 30/40 сыр – 4/5 | 34/45 | Бутерброд с сыром хлеб – 30/40 сыр – 7/11 | 34/45 | Бутерброд с маслом хлеб – 30/40 сыр – 4/5 | 34/45 | Бутерброд с сыром хлеб – 30/40 сыр – 7/11 | 37/51 |
| | Сок фруктовый | 120 | Молочный продукт | 150/200 | Сок фруктовый или ягодный промышленной упаковки | 120 | Молочный продукт | 150/200 | Сок фруктовый или ягодный промышленной упаковки | 120 |
| Обед | салат из свежеты | 30/60 | Салат «Степной» или отуры свежие порционные | 30/60 | Салат из квашеной капусты или помидор свежий порционный | 40/60 | Салат из соевых отурыц свежий порционный | 40/60 | Салат Полевой / или помидор свежий порционный | 30/60 |
| | Суп картофельный с зеленым горошком | 150/250 | Щи на м/б со сметаной | 150/250 | Суп с клецками на м/б | 150/200 | Суп картофельный с перловкой | 150/200 | Суп гороховый на м/б | 150/200 |
| Уютный полдник | Плов из птицы | 160/210 | Котлета мясная в томатном соусе | 60/70 | Тертые мясные пюре | 80/100 | Гуляш из говядины или | 45/50 | Капуста тушеная с мясом | 180/200 |
| | Компот из с/ф | 150-180 | Гречка отварная | 110-130 | Картофельное пюре или баклажаны тушеные с мясом | 110/130 | Перец фаршированный рисом, мясом | 110/130 | Компот из черной смородины | 150/200 |
| Уютный полдник | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40/50 |
| | Творожная запеканка со ступенчатым молоком | 100/130 | Вареники с сахаром, маслом сл. | 110/130 | Шницель рыбный | 70/80 | Ватрушка с творогом | 100/130 | Омлет натуральный салат из кукурузы. | 65/850 |
| Уютный полдник | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | Чай сахаром | 150/180 | Чай с сахаром, лимоном | 150/180 | Какао с молоком | 150-180 | Чай с сахаром | 150-180 |
| | Кондитер. изделия | 120 | Хлеб пшеничный с изюм, баклаж. | 20-30 | Хлеб пшеничный | 30/40 | Кондитер. изд. (пр.м. провоз-ва) | 20-30 | Хлеб пшеничный | 30/40 |
| | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 |

Примерное десятидневное меню для детей раннего возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации измен.

Вторая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход г | Вторник | Выход г | Среда | Выход г | Четверг | Выход г | Пятница | Выход г |
|---------------------|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|
| Завтрак | Каша ячменная жидкая молочная с сахаром, маслом | 160/200 | Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром и маслом | 160/200 | Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром, маслом | 160/200 | Каша манная жидкая молочная с сахаром, маслом | 160/200 | Каша из овсяных хлопьев жидкая молочная с сахаром, маслом | 160/200 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 150/180 | Какао с молоком | 150/200 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | Чай сладкий | 150/200 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| 2-й завтрак | Бутерброд с сыром хлеб – 30/40 сыр – 7/11 | 37/51 | Бутерброд с маслом хлеб – 30/40 масло – 4/5 | 34/45 | Бутерброд с сыром хлеб – 30/40 сыр – 7/11 | 37/51 | Бутерброд с маслом хлеб – 30/40 масло – 4/5 | 34/45 | Бутерброд с маслом хлеб – 30/40 масло – 3/5 | 37/51 |
| | Сок фруктовый в пром. упаковке | 120 | Молочный продукт | 150-180 | Сок фруктовый или ягодный промышленной упаковки | 120 | Молочный продукт | 180/200 | Сок фруктовый или ягодный промышленной упаковке | 120 |
| Обед | Салат из свеклы | 30/60 | Винегрет овощной или огурец свежий порционный | 30/60 | Салат из соленых огурцов Свежие помидоры порционные | 30/60 | Салат «Полевой» или огурец свежий порционный | 30/60 | Салат из квашенной капусты или свежий помидор порционный | 30/60 |
| | Щи со сметаной | 150/200 | Суп картофельный с перловкой | 150/200 | Суп картофельный с фасолью | 150/200 | Борщ со сметаной | 150/200 | Свекольник со сметаной | 150/200 |
| Уплотненный полдник | Птица тушеная с картофелем и овощами | 180/220 | Шницель мясной в соусе Картофельное пюре(слив) | 60/80 110/130 | Гуляш из говядины Гречка отварная | 45/50 110/130 | Котлета мясная в соусе Рис отварной | 80/100 110/130 | Жаркое по домашнему или баклажаны тушеные с мясом/картофелем | 180/210 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) | 150-180 | Компот вишневый | 150-180 | Компот с изюмом | 150-180 | Напиток из плодов шиповника | 150-180 | Напиток из черной смородины | 150/180 |
| Уплотненный полдник | Хлеб ржаной (ржанопшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржанопшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржанопшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржанопшеничный) | 40/50 | Хлеб ржаной (ржанопшеничный) | 40 |
| | Сырник творожный со стущ.мол. | 110-130 | Омлет натуральный икра баклажанная или стущ.мол. | 65/85 30/60 | Котлета рыбная рожки отварные | 60-80 110-130 | Пирог с творогом | 100/130 | Рыба в омлете кукуруза | 110/130 30-60 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150-180 | Чай сладкий с лимоном | 150-180 | Чай с сахаром | 150-180 | Какао с молоком | 150-180 | Чай сладкий с лимоном | 150-180 |
| | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 20-25 | Хлеб пшеничный | 30 - 40 | Хлеб пшеничный | 30-40 | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 20-25 | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 20-25 |
| | Фрукты свежие | | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 | Фрукты свежие | 120 |