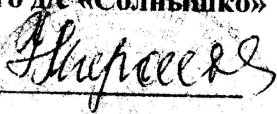


Утверждено зав. МБДОУ

Усть-Баргузинского д/е «Солнышко»

Мироновой Н.И.



01.09.2024 г.

**Примерное 10- дневное меню для организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 12-часовым режимом функционирования.**

2024-2025 гг.

1,5-3 года

1 неделя

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Каша кукурузная 1,5-3	150	Каша рисовая вязкая 1,5-3	150	Каша пшенная вязкая 1,5-3	150	Каша овсяная вязкая 1,5-3	150	Суп молочный с рисом 1,5-3	150
Бутерброд с сыром и маслом 1,5-3	35	Хлеб с маслом 1,5-3	35	Бутерброд с сыром и маслом 1,5-3	35	Хлеб с маслом 1,5-3	35	Хлеб с маслом 1,5-3	35
Чай с сахаром 1,5-3	180	Какао с молоком 1,5-3	180	Чай с сахаром 1,5-3	180	Какао с молоком 1,5-3	180	Чай с сахаром 1,5-3	180
Завтрак2									
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100
Обед									
Суп с рыбными консервами 1,5-3	180	Щи из свежей капусты 1,5-3	180	Суп картофельный с макаронными изделиями 1,5-3	180	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) 1,5-3	180	Свекольник 1,5-3	180
Котлета из говядины 1,5-3	60	Оладьи из печени 1,5-3	60	Голубцы ленивые 1,5-3	150	Плов с мясом 1,5-3	150	Рыба по-польски 1,5-3	60
Каша перловая рассыпчатая 1,5-3	120	Картофельное пюре 1,5-3	120	Кукуруза сахарная 1,5-3	40	Кисель из облепихи 1,5-3	150	Картофельное пюре 1,5-3	120
Компот из сухофруктов 1,5-3	150	Кисель из облепихи 1,5-3	150	Компот из сухофруктов 1,5-3	150	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Компот из сухофруктов 1,5-3	150
Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Хлеб пшеничный 1,5-3	30			Хлеб пшеничный 1,5-3	30
Полдник									
Роголики 1,5-3	60	Коржик молочный 1,5-3	60	Ватрушка с творогом 1,5-3	60	Вафли 1,5-3	30	Полоска песочная с повидлом 1,5-3	60
Чай с сахаром 1,5-3	180	Чай с молоком 1,5-3	180	Чай с сахаром 1,5-3	180	Чай с молоком 1,5-3	180	Чай с молоком 1,5-3	150
Ужин									
Каша пшеничная вязкая 1,5-3	180	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной 1,5-3	180	Сосиска отварная 1,5-3	50	Лапша с тушеной говядиной 1,5-3	180	Каша манная 1,5-3	150
Яйцо вареное	50	Чай с сахаром 1,5-3	180	Гороховое пюре 1,5-3	120	Чай с молоком 1,5-3	200	Яйцо вареное	40
Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Хлеб пшеничный 1,5-3	40
Конфеты	16			Чай с сахаром 1,5-3	200	Мармелад фруктовый	20	Чай с сахаром 1,5-3	180
Чай с молоком 1,5-3	180								

2 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Каша гречневая вязкая 1,5-3	150	Каша пшенная вязкая 1,5-3	150	Каша манная 1,5-3	150	Каша "Дружба" 1,5-3	150	Суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3	150
Хлеб с маслом 1,5-3	35	Бутерброд с сыром и маслом 1,5-3	35	Хлеб с маслом 1,5-3	35	Бутерброд с сыром и маслом 1,5-3	35	Хлеб с маслом 1,5-3	35
Какао с молоком 1,5-3	180	Чай с сахаром 1,5-3	180	Какао с молоком 1,5-3	180	Чай с сахаром 1,5-3	180	Какао с молоком 1,5-3	180
Завтрак2									
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100
Обед									
Рассольник ленинградский 1,5-3	180	Борщ с капустой и картофелем 1,5-3	180	Суп картофельный с клецками 1,5-3	180	Суп картофельный с горохом 1,5-3	180	Щи из свежей капусты 1,5-3	180
Капуста тушеная с мясом 1,5-3	150	Жаркое по-домашнему 1,5-3	150	Сосиска отварная 1,5-3	50	Запеканка вермешелевая 1,5-3	150	Рыба в молочном соусе 1,5-3	60
Кисель из облепихи 1,5-3	150	Компот из сухофруктов 1,5-3	150	Каша гречневая рассыпчатая 1,5-3	120	Огулец соленный	30	Картофельное пюре 1,5-3	120
Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	Кисель из облепихи 1,5-3	150	Компот из сухофруктов 1,5-3	150	Кисель из облепихи 1,5-3	150
				Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Хлеб пшеничный 1,5-3	40
Полдник									
Печенье	30	Булочка 1,5-3	60	Коврижка 1,5-3	60	Пряник	30	Бисквит	60
Чай с молоком 1,5-3	150	Чай с молоком 1,5-3	180	Чай с молоком 1,5-3	150	Чай с молоком 1,5-3	180	Чай с молоком 1,5-3	180
Ужин									
Омлет 1,5-3	150	Макаронные изделия отварные с сыром 1,5-3	180	Оладьи из печени 1,5-3	60	Пирог рыбный 1,5-3	180	Тфтели из говядины с рисом 1,5-3	110
Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Чай с молоком 1,5-3	200	Рис отварной 1,5-3	120	Чай с молоком 1,5-3	180	Горошек зеленый 1,5-3	40
Чай с сахаром 1,5-3	200	Конфеты	16	Хлеб пшеничный 1,5-3	40	Мармелад	20	Хлеб пшеничный 1,5-3	30
				Чай с сахаром 1,5-3	200			Чай с сахаром 1,5-3	200

3-7 лет

1 неделя

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Каша кукурузная 3-7	180	Каша рисовая вязкая 3-7	180	Каша пшеничная вязкая 3-7	180	Каша овсяная вязкая 3-7	180	Суп молочный с рисом 3-7	180
Бутерброд с сыром и маслом 3-7	41	Хлеб с маслом 3-7	41	Бутерброд с сыром и маслом 3-7	41	Хлеб с маслом 3-7	41	Хлеб с маслом 3-7	41
Чай с сахаром 3-7	200	Какао с молоком 3-7	200	Чай с сахаром 3-7	200	Какао с молоком 3-7	200	Чай с сахаром 3-7	200
Завтрак2									
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100
Обед									
Суп с рыбными консервами 3-7	200	Щи из свежей капусты 3-7	200	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) 3-7	200	Свекольник 3-7	200
Котлета из говядины 3-7	80	Оладьи из печени 3-7	80	Голубцы ленивые 3-7	180	Плов с мясом 3-7	180	Рыба по-польски 3-7	80
Каша перловая рассыпчатая 3-7	150	Картофельное пюре 3-7	150	Кукуруза сахарная 3-7	50	Кисель из облепихи 3-7	200	Картофельное пюре 3-7	150
Компот из сухофруктов 3-7	200	Кисель из облепихи 3-7	200	Компот из сухофруктов 3-7	200	Хлеб пшеничный 3-7	40	Компот из сухофруктов 3-7	200
Хлеб пшеничный 3-7	40	Хлеб пшеничный 3-7	40	Хлеб пшеничный 3-7	40			Хлеб пшеничный 3-7	40
Полдник									
Рогалики 3-7	80	Коржик молочный 3-7	80	Ватрушка с творогом 3-7	80	Вафли 3-7	50	Полоска песочная с повидлом 3-7	80
Чай с сахаром 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Чай с сахаром 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200
Ужин									
Каша пшеничная вязкая 3-7	200	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной 3-7	200	Сосиска отварная 3-7	50	Лапша с тушеной говядиной 3-7	200	Каша манная 3-7	200
Яйцо вареное	50	Чай с сахаром 3-7	200	Гороховое пюре 3-7	150	Чай с молоком 3-7	200	Яйцо вареное	40
Хлеб пшеничный 3-7	50	Хлеб пшеничный 3-7	50	Хлеб пшеничный 3-7	50	Хлеб пшеничный 3-7	30	Хлеб пшеничный 3-7	50
Чай с молоком 3-7	200			Чай с сахаром 3-7	200	Мармелад фруктовый	20	Чай с сахаром 3-7	200
Конфеты	16								

2 недели

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Каша гречневая вязкая 3-7	180	Каша пшеничная вязкая 3-7	180	Каша манная 3-7	180	Каша "Дружба" 3-7	180	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7	180
Хлеб с маслом 3-7	41	Бутерброд с сыром и маслом 3-7	41	Хлеб с маслом 3-7	41	Бутерброд с сыром и маслом 3-7	41	Хлеб с маслом 3-7	41
Какао с молоком 3-7	200	Чай с сахаром 3-7	200	Какао с молоком 3-7	200	Чай с сахаром 3-7	200	Какао с молоком 3-7	200
Завтрак2									
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100	Вода	100
Обед									
Рассольник ленинградский 3-7	200	Борщ с капустой и картофелем 3-7	200	Суп картофельный с клецками 3-7	200	Суп картофельный с горохом 3-7	200	Щи из свежей капусты 3-7	200
Капуста тушеная с мясом 3-7	180	Жаркое по-домашнему 3-7	180	Сосиска отварная 3-7	50	Запеканка вермишелевая 3-7	180	Рыба в молочном соусе 1,5-3	80
Кисель из облепихи 3-7	200	Компот из сухофруктов 3-7	200	Каша гречневая рассыпчатая 3-7	150	Огурец соленный	30	Картофельное пюре 3-7	150
Хлеб пшеничный 3-7	40	Хлеб пшеничный 3-7	40	Кисель из облепихи 3-7	200	Компот из сухофруктов 3-7	200	Кисель из облепихи 3-7	200
				Хлеб пшеничный 3-7	40	Хлеб пшеничный 3-7	50	Хлеб пшеничный 3-7	40
Полдник									
Печенье	50	Булочка 3-7	70	Коврижка 3-7	80	Пряник	50	Бисквит	80
Чай с молоком 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200
Ужин									
Омлет 3-7	180	Макаронные изделия отварные с сыром 3-7	200	Оладьи из печени 3-7	70	Пирог рыбный 3-7	200	Тефтели из говядины с рисом 3-7	150
Чай с сахаром 3-7	200	Чай с молоком 3-7	200	Рис отварной 3-7	150	Чай с молоком 3-7	200	Горошек зеленый 3-7	50
Хлеб пшеничный 3-7	50	Конфеты	16	Хлеб пшеничный 3-7	50	Мармелад	20	Хлеб пшеничный 3-7	40
				Чай с сахаром 3-7	200			Чай с сахаром 3-7	200