

**Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих МБОУ «СОШ№16 с УИОП»
структурное подразделение «Детский сад ст Кын»
с 10,5 часовым режимом функционирования .**

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) Для детей 3-7	Масса порции (гр) для детей с 1,5-3 лет
1 неделя, 1 день - <i>Понедельник</i>		
Завтрак		
Рожки отварные в масле	130	100
Салат из моркови с зеленым горошком	50	30
Чай с лимоном	200	150
Хлеб с маслом	40/5	30/5
Обед		
Суп картофельный с гренками на курином бульоне	200/24	150/24
Плов с курой	200	150
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	45	40
Полдник		
Молоко	150	100
Пряник	48	36

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя, 2 день - <i>вторник</i>		
Завтрак		
Каша ячневая	200	150
Хлеб с маслом	40/5	30/5
Кофе с молоком	150	100
Обед		
Борщ со свежей капустой	200	150
Гуляш с пюре картофельным	70/130	60/100
Компот из свежих яблок	150	100
Хлеб	45	40
Полдник		
Выпечка – «Ватрушка наливная»	60	45
Чай	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя, 3 день - <i>Среда</i>		
Завтрак		
Суп молочный с вермишелью	200	150
Батон с маслом	40/5	30/5
Чай с лимоном	200	150
2-й завтрак		
Сок	200	200
Обед		
Щи со свежей капустой со сметаной	200	150
Тефтели рыбные с рисом с подливом	70/100/50	60/100/30
Напиток из изюма	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Ватрушка с повидлом	60	45
Какао с молоком	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
1 неделя, 4 день - <i>Четверг</i>		
Завтрак		
Каша «пшённая»	200	150
Хлеб с сыром	40/10	30/10
Чай	200	150
Обед		
Суп «Рассольник»	200	150
Колбаса отварная с гречей с подливой	70/130/30	60/100/30
Кисель плодово-ягодный	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Булочка «Домашняя»	60	45
Молоко кипячёное	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
1 неделя,5 день - <i>пятница</i>		
Завтрак		
Каша манная	200	150
Какао на сгущенном молоке	200	150
Хлеб с маслом	40/5	30/5
2-й завтрак		
Фрукт		
Обед		
Суп «Картофельный с клецками	200/25	150/20
Жаркое по -домашнему	220	160
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Печенье	48	36
Чай	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7- лет	Масса порции(гр) 1,5-3
2 неделя,1 день - <i>Понедельник</i>		
Завтрак		
Салат из свежей капусты	50	30
Яйцо вареное	40	40
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	150
Хлеб	50	40
2-й завтрак		
Сок	200	200
Обед		
Суп «Свекольник на мясном бульоне со сметаной»	200	150
Голубцы ленивые с мясом	200	150
Компот из сухофруктов	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Расстегай с рыбой	60	45
Кисель	150	100

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя, 2 день - вторник		
Завтрак		
Каша кукурузная	200	150
Чай	200	150
Хлеб	50	40
Обед		
Суп-пюре гороховый с гренками	200/24	150/24
Биточки мясные с гречей с подливой	70/130/50	60/100/30
Компот из кураги	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Суфле морковное с подливой	150/50	120/30
Чай с лимоном	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя, 3 день - Среда		
Завтрак		
Суп молочный с рисом	200	150
Чай	200	150
Хлеб с маслом	40/5	30/5
Обед		
Суп «Рассольник со сметаной»	200	150
Филе Рыбы жареное с пюре картофельным с подливой	70/130/50	60/100/30
Компот из свежих груш и изюма	150	100
Хлеб	50	40
Полдник		
Винегрет овощной	100	80
Чай	200	150
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет

2 неделя,4 день - Четверг		
Завтрак		
Каша «Ячневая»	200	150
Хлеб с маслом	40/5	30/5
Кисель	150	100
Обед		
Суп «Овощной с зеленым горошком на курином бульоне»	200	150
Кура отварная с пюре картофельным	70/180	60/120
Сок	150	100
Полдник		
Выпечка «Ватрушка с творогом»	60	45
Молоко	200	150

Утверждаю

Старший воспитатель

Ю.Ю.Морозова.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
2 неделя,5 день - Пятница		
Завтрак		
Каша «Гречневая»	200	150
Какао со сгущенным молоком	200	150
2-й завтрак		
Фрукт		
Обед		
Суп гороховый на мясном бульоне	200	150
Шницель с рожками с подливой	70/130/50	60/100/30
Компот из сухофруктов	150	100
Полдник		
Батон с сыром	40/10	30/10
Какао с молоком	200	150