



«Утверждаю»:
Заведующая д/с №110
А.А. Чистякова

ПРИМЕРНЫЕ 10-ДНЕВНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МБДОУ №110 «ЗОЛУШКА» на летний период.

	1		2		3		4		5	
	Название блюда	Объём порции 3-7 лет	Название блюда	Объём порции 3-7 лет	Название блюд	Объём порции 3-7 лет	Название блюда	Объём порции 3-7 лет	Название блюда	Объём порции 3-7 лет
Завтрак	Каша манная Хлеб с маслом и сыром Какао с молоком	200 85 180	Каша пшённая Хлеб с маслом Кофейный напиток	200 65 180	Каша геркулесовая Батон с маслом Чай с лимоном	200 55 180	Каша кукурузная Хлеб с маслом Чай с молоком	200 65 180	Каша ячневая Хлеб с маслом Кофейный напиток	200 65 180
Завтрак 2	Сок	50-100	Сок	50-100	сок	50-100	сок	50-100	сок	50-100
Обед	Щи со свежей капустой Котлета с перловкой Компот с курагой хлеб	250 160 180 60	Суп с лапшой Гуляш из сердца с картоф.пюре Сельдь с/с с луком Кисель облепиховый Хлеб	250 160 30 180 60	Рассольник Ёжики(тефтели) Мясные Салат с зел.горошком Компот с черносливом Хлеб	250 160 30-50 180 60	Суп с клецками Капуста тушёная с мясом Кисель облепиховый хлеб	250 160 180 60	Борщ со св.капустой Котлета рыбная с рисом Компот с курагой хлеб	250 160 180 60
Полдник	Суп молочный с лапшой Чай с сахаром Кондитерское изд.	200 180 20-50	Запеканка из творога с морковью,шокол., подливом,повидлом, сгущ.молоком. Чай с сахаром Фрукты	120 180 50-100	Овощное рагу Чай с сахаром	120 180	Калач сметанный Чай с сахаром фрукт	80 180 50-100	Сосиска в тесте Чай сладкий	100 180

	6		7		8		9		10	
	Название блюда	Объём порции	Название блюда	Объём порции	Название блюда	Объём порции	Название блюда	Объём порции	Название блюда	Объём порции
		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет
Завтрак	Каша манная Хлеб с маслом Какао с молоком	200 65 180	Каша пшённая Хлеб с маслом Кофейный напиток	200 65 180	Каша геркулесовая Хлеб(батон) с маслом Чай с лимоном	200 65 180	Каша кукурузная Хлеб с маслом Какао с молоком	200 65 180	Каша пшеничная Хлеб с маслом Кофейный напиток	200 65 180
Завтрак 2	сок	50-100	сок	50-100	сок	50-100	сок	50-100	сок	50-100
Обед	Щи Котлета мясная с с гречкой Компот с черносливом хлеб	250 160 180 60	Суп гороховый Бефстроганов из печени с лапшой Салат из свеклы Кисель облепиховый хлеб	250 160 30 180 60	Борщ со св.капустой Плов с мясом Компот с черносливом хлеб	250 160 180 60	Суп гречневый Капуста тушонная с мясом Кисель облепиховый хлеб	250 100 60 180 60	Суп с лапшой Рыба запечённая с картоф.пюре Огурец свежий Компот с курагой хлеб	250 160 30-50 180 60
Полдник	Лапша с сыром Чай с сахаром Кондитерские изделия	120 180 20	Ватрушка с творогом Чай с сахаром фрукт	120 180 50-100	Калач сметанный Чай с сахаром Фрукт	80 180 50-100	Суфле из сельди Чай с сахаром хлеб	120 180 30	омлет Чай с сахаром кондитерские изделия или фрукты	120 180 20-100