

Заведующий д/с №110

А.А. Чистякова

01.11.2020

ПРИМЕРНЫЕ 10-ДНЕВНЫЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
МБДОУ №110 «ЗОЛУШКА»

	1		2		3		4		5	
	Название блюд	Объём порции 3-7 лет	Название блюд	Объём порции 3-7 лет	Название блюд	Объём порции 3-7 лет	Название блюд	Объём порции 3-7 лет	Название блюд	Объём порции 3-7 лет
Завтрак	Каша манная	200	Каша геркулесовая	200	Каша пшеничная	200	Каша пшеничная	200	Каша ячневая	200
	Хлеб с маслом и сыром	85	Хлеб с маслом	65	Батон с маслом	55	Хлеб с маслом и сыром	85	Хлеб с маслом	65
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180	Чай с лимоном	180	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180
	сок	100-150	Фрукт	100-150	Фрукт	100-150	сок	100-150	Фрукт	100-150
Обед	Щи св капустой	250	Суп с макаронными изд.	250	Рассольник	250	Борщ св капустой	250	Суп гречневый	250
	Котлета с перловкой	60	Гуляш из сердца	60	Тефтели мясные с соусом	160	Котлета рыбная с рисом	100	Капуста тушеная с мясом	160
	Компот с курагой	100	Картофельное пюре	100	Компот с сухофруктами	180	Огурец свежий	30-40	Икра овощная	30-40
	Огурец соленый	180	Кисель облепиховый	180	Хлеб	60	Кисель облепиховый	180	Компот с черносливом	180
	Хлеб	30-40	Хлеб салат из сельди слабосоленой	60	Зеленый горошек консервированный	30-40	хлеб	60	хлеб	60
полдник	Чай с молоком	200	Чай	200	Снежок	200	Снежок	200	Снежок	200
	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50	Калач сметанный	100
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	200	Овощное рагу	200	Сосиска в тесте	120	Чай с сахаром	200
	Чай	200	Чай с сахаром	50	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Плов фруктовый	250
	Фрукт	50	Чай с сахаром	200	хлеб	50	Фрукт	130		

	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	200	Каша геркулесовая	200	Каша пшеничная	200	Каша кукурузная	200	Каша пшеничная	200
	Хлеб с маслом	65	Хлеб с маслом	65	батон с маслом	55	маслом	85	Хлеб с маслом	65
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180	Чай с лимоном	180	Хлеб с маслом и сыром	180	Кофейный напиток	180
Завтрак 2	сок	100-150	сок	100-150	Фрукт	100-150	сок	100-150	Фрукт	100-150
Обед	Щи	250	Суп с клецками	250	Борщ св. капустой с мясом	250	Суп с лапшой с мясом	250	Суп гороховый с мясом	250
	Котлета мясная	60	Голубцы ленивые с соусом	160	Плов с мясом	160	Рыба запеченная	60	Бефстроганов из печени с макаронными изд.	120
	Гречка	100	Икра овощная	25-45	Огурец соленый	25-45	С картофельным пюре	100	салат из свеклы отварной	40
	Компот с курагой	180	Компот с шиповником	180	Кисель фруктовый	180	Огурец свежий	30-45	Кисель облепиховый	180
	Хлеб	60	хлеб ржаной	60	хлеб	60	Компот с черносливом	180	хлеб ржаной	60
	Кукуруза	25-45					хлеб	60		
полдник	Чай с молоком	200	Вареник с творогом	100	Калач сметанный	100	Снежок	200	Снежок	200
	Кондитерские изделия	50	Чай с сахаром	200	Снежок	200	Кондитерские изделия	50	Кондитерские изделия	50
ужин	Лапша с сыром	200	Крупеник гречневый	200	Чай с сахаром	200	омлет	200	Суфле из сельди	200
	Чай с сахаром	200	Молоко	200	Уха с сайрой	250	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Фрукт	50	Фрукт	50	Хлеб	50	Фрукт	50	Хлеб	50