

Утверждаю:  
Заведующий Н.П.Тегляй

**Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет МБДОУ № 27 "Золотая рыбка"**

|                          | 1 день                          |                      | 2 день                                  |                          | 3 день                     |                                      | 4 день  |                         | 5 день                         |                               |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|                          | Завтрак                         | Каша манная молочная | 200                                     | Каша гречневая на молоке | 200                        | Суп молочный с макаронными изделиями | 200   | Каша пшеничная молочная | 200                            | Каша вязкая молочная "Дружба" |
| Чай с сахаром и лимоном  |                                 | 180                  | коф.напиток с молоком                   | 180                      | Какао с молоком            | 180                                  | Чай с сахаром и лимоном                       | 180                     | коф.напиток с молоком          | 180                           |
| Батон с маслом сливочным |                                 | 35\10                | Батон с маслом и сыром                  | 35/10/10                 | Батон с маслом и сыром     | 35/10/10                             | Батон с маслом и сыром                        | 35/10/10                | Батон с маслом сливочным       | 35\10                         |
| 2 -завтр                 | <b>Яблоко</b>                   | <b>100</b>           | <b>Банан</b>                            | <b>100</b>               | <b>Яблоко</b>              | <b>100</b>                           | <b>Яблоко</b>                                 | <b>100</b>              | <b>Банан</b>                   | <b>100</b>                    |
| Обед                     | огурцы соленые с маслом и луком | 60                   | Салат из свеклы с чесноком              | 50                       | Салат из сырых овощей      | 65                                   | Салат из капусты с зеленым горошком           | 65                      | Салат "Винегрет"               | 60                            |
|                          | Суп крестьянский с крупой       | 200                  | Борщ с капустой и картофелем            | 200                      | Суп картофельный с фасолью | 200                                  | Суп-лапша домашняя                            | 200                     | Рассольник «Ленинградский»     | 200                           |
|                          | Котлеты рыбные                  | 80                   | котлеты мясная с подливой               | 70                       | Жаркое подомашнему         | 180                                  | Плов из птицы                                 | 180                     | Картофельная запеканка с мясом | 180                           |
|                          | Рагу овощное                    | 150                  | Макаронные изделия отварные             | 120                      | Кисель фруктовый           | 180                                  | Хлеб ржаной-пшеничный                         | 60                      | Хлеб ржаной-пшеничный          | 60                            |
|                          | Хлеб ржаной-пшеничный           | 60                   | Хлеб ржаной-пшеничный                   | 60                       | Хлеб ржаной-пшеничный      | 60                                   | Компот из сухофруктов                         | 180                     | Компот из сухофруктов          | 180                           |
|                          | Компот из сухофруктов           | 180                  | Компот из сухофруктов                   | 180                      |                            |                                      |   |                         |                                |                               |
| Полдник                  | Оладьи печенные с повидлом      | 110/10               | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70                       | Омлет натуральный          | 80                                   | Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью | 100                     | Запеканка из творога           | 100                           |
|                          | Кисломолочный продукт           | 150                  | Чай с молоком                           | 180                      | Икра кабачковая консервир. | 40                                   | Чай с молоком                                 | 180                     | Сок                            | 180                           |
|                          |                                 |                      |   |                          | Хлеб пшеничный             | 40                                   |   |                         | Пряник                         | 20                            |
|                          |                                 |                      |   |                          | Кисломолочный продукт      | 150                                  |   |                         |                                |                               |

| Завтрак                  | 6 день                               |                         | 7 день                         |                        | 8 день                              |                        | 9 день                                   |                          | 10 день                            |            |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|--|--------------------------|------------------------------------|------------|
|                          | Каша жидкая «Геркулес»               | 200                     | Каша ячневая молочная          | 200                    | Каша сборная молочная               | 200                    | Каша рисовая молочная                    | 200                      | Каша пшеничная молочная            | 200        |
| Какао с молоком          | 180                                  | Чай с сахаром и лимоном | 180                            | Какао с молоком        | 180                                 | коф.напиток с молоком  | 180                                      | Чай с сахаром и лимоном  | 180                                |            |
| Батон с маслом сливочным | 35\10                                | Батон с маслом и сыром  | 35/10/10                       | Батон с маслом и сыром | 35/10/10                            | Батон с маслом и сыром | 35/10/10                                 | Батон с маслом сливочным | 35\10                              |            |
| 2 -завтр                 | <b>Яблоко</b>                        | <b>100</b>              | <b>Банан</b>                   | <b>100</b>             | <b>Яблоко</b>                       | <b>100</b>             | <b>Банан</b>                             | <b>100</b>               | <b>Яблоко</b>                      | <b>100</b> |
| Обед                     | салат из соленых помидоров с луком   | 50                      | Салат "Свеколка"               | 50                     | Капуста квашенная                   | 50                     | салат из моркови с яблоком               | 50                       | огурцы соленые с маслом и луком    | 60         |
|                          | Суп картофельный с рисом (Суп-харчо) | 200                     | Суп овощной с зеленым горошком | 200                    | Свекольник со сметаной              | 200                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                      | Суп-пюре гороховый                 | 200        |
|                          | тефтели рыбные                       | 80                      | Голубцы ленивые со сметаной    | 80                     | бефстроганов из печени              | 80                     | курица в соусе с томатом                 | 70                       | Тефтели мясные в томатном соусе    | 70         |
|                          | Капуста тушенная                     | 140                     | Каша рассыпчатая (гречневая)   | 130                    | Картофельное пюре                   | 130                    | Каша пшеничная рассыпчатая               | 150                      | Рагу овощное                       | 130        |
|                          | Хлеб ржаной-пшеничный                | 60                      | Хлеб ржаной-пшеничный          | 60                     | Хлеб ржаной-пшеничный               | 60                     | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 60                       | Хлеб ржаной-пшеничный              | 60         |
|                          | Компот из сухофруктов                | 180                     | Компот из сухофруктов          | 180                    | Компот из сухофруктов               | 180                    | Компот из сухофруктов                    | 180                      | Компот из сухофруктов              | 180        |
| Полдник                  | Пудинг с фруктами и сладким соусом   | 100                     | Вареники ленивые               | 130                    | Сдоба домашняя (пирожок с повидлом) | 80                     | сырники из творога со сладким соусом     | 100                      | Омлет с сыром                      | 100        |
|                          | Сок                                  | 180                     | Кисломолочный продукт          | 150                    | чай с молоком                       | 180                    | Кисломолочный продукт                    | 150                      | Салат из кукурузы консервированной | 40         |
|                          |                                      |                         | Печенье                        | 15                     |                                     |                        |  |                          | Сок                                | 180        |
|                          |                                      |                         |                                |                        |                                     |                        |  |                          | Хлеб пшеничный                     | 50         |