

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома МБДОУ

«Детский сад №3 «Солнышко»»

Моргаушского муниципального округа

О. Г. Петрова О. Г. Петрова.

« 09 » января 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №3 «Солнышко»»
Моргаушского муниципального округа
Э. Л. Магаева Э. Л. Магаева
Приказ № 2-ад от 09.01.2024 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 – 3 года и 3-7 лет на осенне-зимний сезон
в МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» Моргаушского муниципального округа,
реализующем образовательные программы дошкольного образования с 12-ти часовым пребыванием детей.

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Перспективное 10-ти дневное меню (на осенне-зимний сезон)

МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» Моргаушского муниципального округа

	1-ый день Понедельник		2-ой день Вторник		3-ий день		4-ый день		5-ый день		Объем блюд (г)		
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак 1	Макаронные отварные с маслом	130	180	Пудинг творожный со сладким соусом	130/20	150/20	Каша пшеничная	Каша геркулесовая	Каша пшеничная	200	200	180	180
	Кофейный напиток	180	200	Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао со ступенчатым молоком	200	200	180	150
	Батон с маслом	30/5	40/8	Батон с маслом	30/5	40/8	Батон с сыром	Батон с маслом	Батон с сыром	40/8	40/8	30/5	30/10
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	150	Молоко	100	200	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Батон с сыром	150	150	150	100
	Печенье	20	30				Печенье	Сок фруктовый	Сок фруктовый	20	30	150	100
Обед	Салат витаминный	40	60	Салат морковный	40	60	Салат из свежей капусты	Салат свекольный	Салат витаминный	40	60	40	40
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	Щи со сметаной на курином бульоне	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	150	150
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	70	Голубцы ленивые	150	200	Рулет мясной с яйцом	Копченая куриная	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	70	80	70	150/20
	Картофельное пюре	110	150				Картофельное пюре с маслом	Сложный гарнир		80	110		
	Компот из свежих яблок	150	200	Компот из с/ф	150	200	Лимонный напиток	Компот из с/ф	Напиток из свежих фруктов	150	200	150	150
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	50	40	40
	Рагу овощное	180	200	Вермишель в молоке	180	200	Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	Суфле творожное с молочной подливой	Макаронные отварные Винегрет с растительным маслом	130/20	150/30	100/80	100/100
	Булочка домашняя	70	100	Батон, яйцо	30/1	40/1	Батон	Батон	Батон	30	40	30	40
	Чай сладкий	180	200	Кисель	180	200	Кисломолочный напиток	Молоко	Кисель	180	200	180	200

	6-ой день Понедельник	Объём блюд (г)		7-ой день Вторник	Объём блюд (г)		8-ой день	Объём блюд (г)		9-ый день	Объём блюд (г)		10-ый день	Объём блюд (г)	
		1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет		1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак 1	Каша гречневая со сладким молоком	180	200	Каша рисовая	180	200	Каша «Дружба»	180	200	Каша манная	180	200	Каша пшеничная	180	200
	Чай с молоком	150	150	Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток с молоком	180	200	Какао с молоком	150	200
Завтрак 2	Батон с сыром	30/5	40/8	Батон с маслом	30/5	40/8	Батон с сыром	30/10	40/15	Батон с маслом	30/5	40/8	Батон с сыром	30/10	40/15
	Сок фруктовый	100	150	Пюре фруктовое	125	125	Сок фруктовый	150	150	Яблоко	100	100	Пюре фруктовое	125	125
Обед	Салат морковный	40	60	Вафли	30	30	Печенье	20	30	Салат	40	60	Салат морковный	40	60
	Салат из свежих капусты	40	60	Салат из свежих	40	60	Салат свекольный	40	60	Салат витаминовый	40	60	Салат	40	60
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200	Куриный бульон с гренками	150	200	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200
	Шницель	60	70	Суфле куриное	60	70	Жаркое по- домашнему	180	200	Суфле из печени	60	80	Капуста тушеная с мясом	150	200
	Пшено с томатным соусом	130	150	Макароны отварные	100	130				Картофельное пюре	120	120			
	Компот из свежих яблок	150	200	Напиток из изюма	150	200	Лимонный напиток	150	200	Напиток из с/ф	150	200	Компот из с/ф	150	200
Удлотенный полдник	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
	Капуста тушеная, омлет	130/50	150/50	Творожная запеканка со сладким соусом	130/20	150/30	Овощи тушеные, котлета рыбная	100/70	130/70	Суп молочной рисовый	180	200	Картофельно- рыбная запеканка с томатным соусом	160/20	180/20
	Сдоба обыкновенная	70	80	Батон	30	40	Батон	30	40	Плошка	70	70	Батон	30	40
	Напиток из кураги	180	200	Кисломолочный напиток	180	200	Чай сладкий	180	200	Чай с лимоном	180	200	Чай с соком	180	200