

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Утевка

\_\_\_\_\_ Е.В.Лобачева

«\_\_»

2023года

**Примерное 10-дневное меню рациона питания  
для детей от 1 до 3 лет (с 12-ти часовым пребыванием)**

ГБОУ СОШ с.Утевка  
**СП детский сад «ЧАЙКА»**  
(осенне-зимний период)

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>День 1</b></p> | <p><b>Завтрак:</b><br/> 1. Каша манная молочная<br/> 2. Хлеб с повидлом<br/> 3. Какао с молоком<br/> <b>10:00</b> – Сок<br/> <b>Обед:</b><br/> 1. Салат из свеклы<br/> 2. Щи на мк/бульоне<br/> 3. Плов<br/> 4. Хлеб<br/> 5. Компот из сухофруктов + С</p> <p><b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1. Омлет с маслом<br/> 2. Зеленый горошек<br/> 3. Хлеб<br/> 4. Чай с лимоном</p>                      | <p><b>День 6</b></p> | <p><b>Завтрак:</b><br/> 1. Каша манная молочная<br/> 2. Хлеб с повидлом<br/> 3. Йогурт</p> <p><b>Обед:</b><br/> 1. Салат из свеклы<br/> 2. Рассольник «Ленинградский»<br/> 3. Гуляш<br/> 4. Макароны изделия отварные<br/> 5. Компот из сухофруктов + С<br/> 6. Хлеб</p> <p><b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1. Суп молочный гречневый<br/> 2. Печенье<br/> 3. Хлеб<br/> 4. Чай с лимоном</p> |
| <p><b>День 2</b></p> | <p><b>ЗАВТРАК:</b><br/> 1. Суп молочный пшеничный<br/> 2. Хлеб<br/> 3. Коф.напиток с молоком<br/> <b>10:00</b> - Сок<br/> <b>Обед:</b><br/> 1. Салат из св. капусты<br/> 2. Суп картофельный с вермишелью<br/> 3. Биточки<br/> 5. Картофельное пюре<br/> 6. Хлеб<br/> 7. Напиток из шиповника + С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1. Пудинг творожный со сгущ. молоком<br/> 2. Чай сладкий</p> | <p><b>День 7</b></p> | <p><b>ЗАВТРАК:</b><br/> 1. Каша молочная кукурузная<br/> 2. Хлеб<br/> 3. Какао с молоком<br/> <b>10:00</b> - Сок<br/> <b>Обед:</b><br/> 1. Салат «Чиполлино»<br/> 2. Борщ на мк/бульоне<br/> 3. Тефтели<br/> 4. Гороховое пюре<br/> 5. Хлеб<br/> 6. Напиток шиповника + С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1. Пудинг творожный со сгущ. молоком<br/> 2. Чай сладкий</p>                  |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>День 3</p> | <p><b>Завтрак:</b><br/> 1.Каша молочная геркулесовая<br/> 2.Хлеб<br/> 3.Вафля<br/> 4.Коф.нап.с молоком<br/> 10:00 – Сок<br/> <b>Обед:</b><br/> 1.Винегрет<br/> 2.Суп с клецками на мк/бульоне<br/> 3.Рулет мясной с рисом<br/> 4.Хлеб<br/> 5. Компот из сухофруктов +С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1.Макаронник с повидлом<br/> 2.Чай сладкий</p>                                  | <p>День 8</p> | <p><b>ЗАВТРАК:</b><br/> 1.Суп молочный рисовый<br/> 2. Хлеб<br/> 3.Вафля<br/> 4.Кисель фруктовый<br/> 10:00 – Сок<br/> <b>Обед</b><br/> 1.Салат из св. капусты<br/> 2.Суп «Полевой» на мк/бульоне<br/> 3.Картофель тушеный с мясом<br/> 4.Хлеб<br/> 5. Компот из сухофруктов +С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1.Пирожок с повидлом<br/> 2.Чай сладкий</p>                           |
| <p>День 4</p> | <p><b>ЗАВТРАК :</b><br/> 1.Каша рисовая молочная<br/> 2.Хлеб с сыром<br/> 3.Кисель фруктовый<br/> <b>Обед:</b><br/> 1.Салат «Чиполлино»<br/> 1 Суп гороховый на мк/бульоне с гренками<br/> 2. Рагу овощное с мясом<br/> 3.Хлеб<br/> 4. Напиток из плодов шиповника + С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1.Рыба тушеная с овощами<br/> 2.Каша ячневая<br/> 3.Хлеб<br/> 4.Чай сладкий</p> | <p>День 9</p> | <p><b>ЗАВТРАК:</b><br/> 1.Омлет с маслом<br/> 2.Зеленый горошек<br/> 3.Хлеб с сыром<br/> 4.Коф. напиток с молоком<br/> 10:00 – Сок<br/> <b>Обед:</b><br/> 1.Винегрет<br/> 2. Щи на мк/бульоне<br/> 3.Рыба тушеная с овощами<br/> 4.Рис отварной с овощами<br/> 5.Хлеб<br/> 6. Компот из сухофруктов +С<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1.Макаронник с повидлом<br/> 2.Чай сладкий</p> |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>День 5</b></p> | <p><b>ЗАВТРАК:</b><br/> 1.Вермишель отварная с маслом, сахаром<br/> 2.Хлеб с сыром<br/> 3.Снежок<br/> <b>10:00</b> – Яблоко<br/> <b>Обед:</b><br/> 1.Салат из св.огурцов и помидоров<br/> 1.Борщ на мк/бульоне<br/> 2.Каша гречневая с мясом<br/> 3.Хлеб<br/> 4.Лимонный напиток<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1. Пирожок с картошкой<br/> 2.Какао с молоком</p> | <p><b>День 10</b></p> | <p><b>ЗАВТРАК :</b><br/> 1. Каша молочная «Дружба»<br/> 2. Хлеб с сыром<br/> 3.Какао<br/> 10:00 - Банан<br/> <b>Обед:</b><br/> 1.Салат из св.огурцов и помидоров<br/> 2. Суп картофельный с вермишелью<br/> 3.Капуста тушеная с мясом<br/> 4.Хлеб<br/> 5.Лимонный напиток<br/> <b>Уплотненный полдник:</b><br/> 1.Выпечка (булочка, плюшка, косичка)<br/> 2.Снежок</p> |

Ежедневно используется йодированная соль; аскорбиновая кислота в виде порошка по 0,05 мг на каждого ребенка.

Калькулятор:

*Талаленко М.А.*  
*—*