

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Утевка муниципального района Нефтегорский Самарской области – детский сад «Чайка» с. Утевка



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Утевка

Е.В.Лобачева

**Примерное 10-дневное меню рациона питания
для детей от 3 до 7 лет (с 12-ти часовым пребыванием)**

ГБОУ СОШ с.Утевка
СП детский сад «ЧАЙКА»
(весенне-летний сезон)

Понедельник – день 1	ЗАВТРАК: 1. Суп молочный пшеничный с маслом, с сахаром. 2. Хлеб 3. Кисель фруктовый 4. Вафля УЖИН: 1. Омлет с маслом, зеленый горошек 2. Чай 3. Хлеб	10.00ч. - Сок	Понедельник – день 6	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная манная с маслом, сахаром 1. Хлеб 2. Кофейный напиток б/молока УЖИН: 1. Суп молочный гречневый 2. Чай 3. Печенье 4. Хлеб	10.00ч. - Сок	ОБЕД: 1. Икра кабачковая 2. Суп гороховый на м/к бульоне 3. Гуляш, рожки отварные 4. Напиток из плодов шиповника» 5. Хлеб
Вторник – день 2	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Какао УЖИН: 1. Суп молочный вермишелевый 2. Хлеб 3. Кисель	10.00ч. - Яблоко	Вторник – день 7	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Кисель УЖИН: 1. Омлет с маслом 2. Зеленый горошек 3. Хлеб 4. Чай	10.00ч. - Банан	ОБЕД: 1. Салат «Чиполлино» 2. Борщ на м/к бульоне 3. Тефтели мясная 4. Гороховое пюре 5. Компот из с/фр + «С» 6. Хлеб
Среда – день 3	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная рисовая. 2. Хлеб с сыром 3. Кофейный напиток б/молока УЖИН: 1. Пудинг творожно-манный со стуженным молоком 2. Чай с лимоном	10.00ч. - Яблоко	Среда – день 8	ЗАВТРАК: 1. Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром 2. Хлеб с сыром 3. Кофейный напиток с молока УЖИН: 1. Запеканка творожно-рисовая со стуженным молоком 2. Чай	10.00ч. - Банан	ОБЕД: 1. Салат из свеклы 2. Суп полевой на м/к бульоне 3. Картофель тушеный с мясом 4. Компот из с/фр + «С» 5. Хлеб
Четверг – день 4	ЗАВТРАК: 1. Каша манная молочная с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Снежок УЖИН: 1. Рыба тушеная с овощами 2. Каша ячневая 3. Хлеб 4. Чай	10.00ч. - Яблоко	Четверг – день 9	ЗАВТРАК: 1. Каша кукурузная молочная с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Снежок УЖИН: 1. Запеканка вермишелевая с повидлом 2. Кисель	10.00ч. - Банан	ОБЕД: 1. Салат из зеленого горошка с луком 2. Щи на м/к бульоне 3. Рыба тушеная 4. Рис с овощами 5. Компот из с/фр + «С» 6. Хлеб

Пятница – день ч	Пятница – день 10	10.00ч. - Сок	10.00ч. - Сок
ЗАВТРАК: 1.Вармишель отварная с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком УЖИН: 1. Пирог «Кух» 2. Морковь тушеная 3. Чай	ЗАВТРАК: 1.Каша молочная «Дружба» с маслом, с сахаром 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком УЖИН: 1. Морковь тушеная 2. Булочка 3. Чай	ОБЕД: 1. Салат из зеленого горошка с луком 2. Суп с клецками м/к бульоне 3. Рагу овощное с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб	ОБЕД: 1. Суп вермишелевый на м/к бульоне 2. Голубцы ленивые 3. Лимонный напиток 4. Хлеб

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

Старший воспитатель

Болболова Е.М.

Калькулятор

Лунева Л.В.