

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Утевка

Е.В.Лобачева

2024 года



Примерное 10-дневное меню рациона питания
для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет (с 12-ти часовым пребыванием)
ГБОУ СОШ с.Утевка
СП детский сад «ЧАЙКА»
(весенне-летний период)

День 1	<p>Завтрак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп молочный вермишелевый 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком 4. Печенье <p>10:00 – Сок</p> <p>Обед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салат с кукурузой 2.Щи на мк/бульоне 3. Плов 4.Хлеб 5. Компот из сухофруктов + С <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Омлет с маслом 2.Зеленый горошек 3.Хлеб 4.Чай с лимоном 		<p>Завтрак:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Каша манная молочная 2.Батон с повидлом 3.Йогурт <p>Обед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салат с кукурузой 2. Рассольник «Ленинградский» 3. Гуляш 4. Макаронные изделия отварные 5. Компот из сухофруктов + С 6. Хлеб <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп молочный гречневый 2.Печенье 3. Хлеб 4.Чай с лимоном
		День 6	

<p>День 2</p> <p>ЗАВТРАК:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Суп молочный пшеничный 2.Батон с маслом 3.Коф.напиток с молоком <p>10:00 - Сок</p> <p>Обед:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Салат с луком и зел.горошком 2. Суп картофельный с вермишелью 3. Биточки 5.Картофельное пюре 6.Хлеб 7.Напиток из шиповника + С <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Сырники со сгущ. молоком 2.Чай сладкий 	<p>День 7</p> <p>ЗАВТРАК:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Каша молочная кукурузная 2.Батон с маслом 3.Какао с молоком <p>10:00 - Сок</p> <p>Обед:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Салат «Чиполлино» 2. Борщ на мк/бульоне 3.Тефтели 4. Гороховое пюре 5.Хлеб 6.Напиток шиповника + С <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Пудинг творожный со сгущ. молоком 2.Чай сладкий
---	---

<p>День 3</p>	<p>Завтрак:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Каша молочная геркулесовая 2.Батон 3.Вафля 4.Коф.нап.с молоком <p>10:00 – Сок</p> <p>Обед:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Винегрет 2.Суп с клецками на мк/бульоне 3.Рулет мясной с рисом <p>4.Хлеб</p> <p>5. Компот из сухофруктов +С</p> <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Рыба под омлетом 2.Хлеб 3.Чай сладкий 		<p>День 8</p> <p>ЗАВТРАК:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1..Омлет с маслом 2.Зеленый горошек 3. Батон 4.Вафля 5.Кисель фруктовый <p>10:00 – Сок</p> <p>Обед</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Салат из свеклы 2.Уха из с/м рыбы 3.Картофель тушеный с мясом <p>4.Хлеб</p> <p>5. Компот из сухофруктов +С</p> <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Пирожок с повидлом 2.Чай сладкий
----------------------	---	--	--

<p>День 4</p>	<p>ЗАВТРАК :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Каша рисовая молочная 2.Батон с сыром 3.Кисель фруктовый <p>Обед:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Салат «Чиполлино» 1 Суп гороховый на мк/бульоне с гренками 2. Рагу овощное с мясом 3.Хлеб 4. Напиток из плодов шиповника + С <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Рыба тушеная с овощами 2.Каша ячневая 3.Хлеб 4.Чай сладкий 		<p>День 9</p> <p>ЗАВТРАК:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Суп молочный гречневый 2.Батон с сыром 3.Коф. напиток с молоком <p>10:00 – Сок</p> <p>Обед:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Винегрет 2. Щи на мк/бульоне 3.Рыба тушеная с овощами 4.Рис отварной с овощами 5.Хлеб 6. Компот из сухофруктов +С <p>Уплотненный полдник:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Макаронник с повидлом 2.Чай сладкий
----------------------	--	--	---

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

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