

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)**

| | | | |
|----------------------|---|----------------------|---|
| <p>День 1</p> | <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>День 6</p> | <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. Макароны 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 2 | ЗАВТРАК: 1. Суп молочный пшенный 2.Батон с маслом 3.Коф.напиток с молоком 10:00 - Сок Обед: 1.Салат с луком и зел.горошком 2. Суп картофельный с вермишелью 3. Биточки 5.Картофельное пюре 6.Хлеб 7.Напиток из шиповника + С Уплотненный полдник: 1.Сырники со сгущ. молоком 2.Чай сладкий | День 7 | ЗАВТРАК: 1.Каша молочная кукурузная 2.Батон с маслом 3.Какао с молоком 10:00 - Сок Обед: 1.Салат «Чиполлино» 2. Борщ на мк/бульоне 3.Тефтеля 4. Гороховое пюре 5.Хлеб 6.Напиток шиповника + С Уплотненный полдник: 1.Пудинг творожный со сгущ. молоком 2.Чай сладкий |
|--------|--|--------|--|

| | | | |
|----------------------|---|----------------------|--|
| <p>День 3</p> | <p>Завтрак:</p> <ol 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> <ol style="list-style-type: none"> 1.Винегрет 2.Суп с клецками на мк/бульоне 3.Рулет мясной с рисом 4.Хлеб 5. Компот из сухофруктов +С <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Рыба под омлетом 2.Хлеб 3.Чай сладкий | <p>День 8</p> | <p>ЗАВТРАК:</p> <ol 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> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салат из свеклы 2.Уха из с/м рыбы 3.Картофель тушеный с мясом 4.Хлеб 5. Компот из сухофруктов +С <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Пирожок с повидлом 2.Чай сладкий |
|----------------------|---|----------------------|--|

| | | | |
|----------------------|--|----------------------|--|
| <p>День 4</p> | <p>ЗАВТРАК :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Каша рисовая молочная 2.Батон с сыром 3.Кисель фруктовый <p>Обед:</p> <ol 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> <ol 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> <ol 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> <ol 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> <ol style="list-style-type: none"> 1.Макаронник с повидлом 2.Чай сладкий |
|----------------------|--|----------------------|--|

| | | | |
|----------------------|--|-----------------------|---|
| <p>День 5</p> | <p>ЗАВТРАК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Вермишель отварная с маслом, сахаром 2.Батон с сыром 3.Снежок <p>10:00 – Яблоко</p> <p>Обед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салат из огур. и помид. 1.Борщ на мк/бульоне 2.Каша гречневая с мясом 3.Хлеб 4.Лимонный напиток <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пирожок с картошкой 2.Какао с молоком | <p>День 10</p> | <p>ЗАВТРАК :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша молочная «Дружба» 2. Батон с сыром 3.Какао <p>10:00 - Банан</p> <p>Обед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из огур. и помид. 2. Суп картофельный с вермишелью 3.Капуста тушеная с мясом 4.Хлеб 5.Лимонный напиток <p>Уплотненный полдник:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выпечка (булочка, плюшка, косичка) 2.Снежок |
|----------------------|--|-----------------------|---|

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