

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Утевка

\_\_\_\_\_ Е.В.Лобачева

01 марта 2022 года

**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)

<b>Понедельник – день 1</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Сок</p> <p>1. Суп молочный пшеничный с маслом, с сахаром. 2. Хлеб со сгущ.мол. 3. Какао на молоке</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Запеканка вермишелевая с повидлом 2. Морковь тушеная 3. «Снежок»</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из зеленого горошка 2. Щи на мк/б со сметаной 3. Каша гречневая с мясом, маслом 4. Кисель + «С», хлеб</p>	<b>Понедельник – день 6</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Груша</p> <p>1. Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром 1. Хлеб с сыром . 2. Какао</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Суп молочный вермишелевый, хлеб 2. Йогурт, вафля</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из свеклы 2. Суп гороховый на мк/б 3. Капуста тушеная с рисом, мясом 4. Компот из с/фр. + «С», хлеб</p>
<b>Вторник – день 2</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Банан</p> <p>1. Каша молочная геркулесовая 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Суп молочный рисовый. 2. Йогурт, хлеб с повидлом</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из свежих огурцов, помидоров 2. Борщ на мк/б со сметаной 3. Котлета мясная 4. Гороховое пюре с маслом 5. Компот из с/фр. + «С», хлеб</p>	<b>Вторник – день 7</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Банан</p> <p>1. Каша молочная кукурузная с маслом 2. Хлеб с сыром 3. «Снежок»</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком 2. Печенье, кофейный напиток с молоком</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из огурцов, помидор 2. Борщ на мк/б со сметаной 3. Рулет мясной с рисом 4. Кисель + «С», хлеб</p>
<b>Среда – день 3</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Груша</p> <p>1. Каша "Ассорти" молочная с маслом, с сахаром. 2. Хлеб с сыром, «снежок»</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком. 2. Вафля, какао</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат свекольный 2. Суп вермишелевый на мк/к бульоне 3. Тефтеля мясная 4. Капуста тушеная с маслом 5. Кисель + «С», хлеб</p>	<b>Среда – день 8</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Сок</p> <p>1. Каша рисовая молочная с маслом, сахаром 2. Хлеб с сыром 3. Йогурт</p> <p><b>УЖИН:</b></p> <p>1. Запеканка вермишелевая 2. Морковь туш. 3. Чай с молоком</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из сельди соленой 2. Суп полевой на мк/б 3. Картофель тушеный с мясом 4. Компот + «С», хлеб</p>
<b>Четверг – день 4</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Яблоко</p> <p>1. Каша манная молочная 2. Хлеб с сыром 3. Чай</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Рыба тушеная с овощами 2. Каша ячневая, хлеб 3. «снежок»</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из зеленого горошка 2. Суп с клецками на м/к б. 3. Гуляш, картофельное пюре 4. Компот из с/фр. + «С», хлеб</p>	<b>Четверг – день 9</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Сок</p> <p>1. Суп молочный гречневый 2. Хлеб с сыром 3. Кофейный напиток с молоком</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Рыба под омлетом 2. Йогурт 2. Хлеб</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из зеленого горошка 2. Щи на мк/б 3. Гуляш, рожки отварные 4. Компот + «С», хлеб</p>

<b>Пятница – день 5</b>	<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>	<b><u>10.00ч. - Сок</u></b>	<b>Пятница – день 10</b>	<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>	<b><u>10.00ч. - Сок</u></b>
	1. Омлет с маслом, зеленый горошек 2. Хлеб с сыром 3. Йогурт  <b><u>УЖИН</u></b> 1. Суп гречневый, хлеб 2. Вафля. 3.Какао	<b><u>ОБЕД:</u></b> 1. Салат из сельди 2.Щи на мк/бульоне 3. Плов. 4. Компот + «С», хлеб		1. Каша молочная «Ассорти» 2. Хлеб с сыром, йогурт  <b><u>УЖИН:</u></b> 1. Гуляш, картоф.пюре 2. Печенье, чай с молоком 3. Хлеб	<b><u>ОБЕД:</u></b> 1. Салат из свежих огурцов, помидор 2. Рассольник на мк/б со сметаной 3. Овощи тушеные с мясом 4. Кисель + «С», хлеб

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

Ст. м/сестра \_\_\_\_\_ .

