

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Утевка

_____ Е.В.Лобачева

11 января 2021 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»**

(осенне-зимний период)

Понедельник – день 1	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Сок</p> <p>1. Суп молочный пшеничный с маслом, с сахаром. 2. Хлеб со сгущ.мол. 3. Какао на молоке</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Запеканка вермишелевая с повидлом 2. Морковь тушеная 3. «Снежок»</p> <p>ОБЕД:</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>	Понедельник – день 6	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Груша</p> <p>1. Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром 1.Хлеб с сыром . 2.Какао</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Суп молочный вермишелевый, хлеб 2. Йогурт, вафля</p> <p>ОБЕД:</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>
Вторник – день 2	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Банан</p> <p>1. Каша молочная геркулесовая 2. Хлеб 3. Кофейный напиток с молоком</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Суп молочный рисовый. 2. Йогурт, хлеб с повидлом</p> <p>ОБЕД:</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>	Вторник – день 7	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Банан</p> <p>1.Каша молочная кукурузная с маслом 2. Хлеб с сыром 3. «Снежок»</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком 2. Печенье, кофейный напиток с молоком</p> <p>ОБЕД:</p> <p>1. Салат из огурцов, помидор 2. Борщ на мк/б со сметаной 3. Рулет мясной с рисом 4. Кисель + «С», хлеб</p>
Среда – день 3	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Груша</p> <p>1. Каша "Ассорти" молочная с маслом, с сахаром. 2. Хлеб с сыром, «снежок»</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком. 2. Вафля, какао</p> <p>ОБЕД:</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>	Среда – день 8	<p>ЗАВТРАК: 10.00ч. - Сок</p> <p>1. Каша рисовая молочная с маслом, сахаром 2. Хлеб с сыром 3. Йогурт</p> <p>УЖИН:</p> <p>1. Запеканка вермишелевая 2. Морковь туш. 3. Чай с молоком</p> <p>ОБЕД:</p> <p>1. Салат из сельди соленой 2. Суп полевой на мк/б 3. Картофель тушеный с мясом 4. Компот + «С», хлеб</p>

Четверг – день 4	<p>ЗАВТРАК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша манная молочная 2. Хлеб с сыром 3. Чай <p>УЖИН</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыба тушеная с овощами 2. Каша ячневая, хлеб 3. «снежок» 	Четверг – день 9	<p>ЗАВТРАК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп молочный гречневый 2. Хлеб с сыром 3. Кофейный напиток с молоком <p>УЖИН</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыба под омлетом 2. Йогурт 2. Хлеб
Пятница – день 5	<p>ЗАВТРАК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Омлет с маслом, зеленый горошек 2. Хлеб с сыром 3. Йогурт <p>УЖИН</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суп гречневый, хлеб 2. Вафля. 3.Какао 	Пятница – день 10	<p>ЗАВТРАК:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каша молочная «Ассорти» 2. Хлеб с сыром, йогурт <p>УЖИН:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гуляш, картоф.пюре 2. Печенье, чай с молоком 3. Хлеб

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

Ст. м/сестра _____ .

