

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)**

<b>Понедельник – день 1</b>	<p><b>ЗАВТРАК:</b> <b>10.00ч.</b> - Сок</p> <p>1. Суп молочный пшеничный с маслом, с сахаром.</p> <p>2. Хлеб со сгущ.мол.</p> <p>3. Какао на молоке</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Запеканка вермишелевая с повидлом</p> <p>2. Морковь тушеная</p> <p>3. «Снежок»</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из зеленого горошка</p> <p>2. Щи на мк/б со сметаной</p> <p>3. Каша гречневая с мясом, маслом</p> <p>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</p> <p>1.Хлеб с сыром .</p> <p>2.Какао</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Суп молочный вермишелевый, хлеб</p> <p>2. Йогурт, вафля</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из свеклы</p> <p>2. Суп гороховый на мк/б</p> <p>3. Капуста тушеная с рисом, мясом</p> <p>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</p> <p>2. Хлеб</p> <p>3. Кофейный напиток с молоком</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Суп молочный рисовый.</p> <p>2. Йогурт, хлеб с повидлом</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1.Салат из свежих огурцов, помидоров</p> <p>2. Борщ на мк/б со сметаной</p> <p>3. Котлета мясная</p> <p>4. Гороховое пюре с маслом</p> <p>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</p> <p>2. Хлеб с сыром</p> <p>3. «Снежок»</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком</p> <p>2. Печенье, кофейный напиток с молоком</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из огурцов, помидор</p> <p>2. Борщ на мк/б со сметаной</p> <p>3. Рулет мясной с рисом</p> <p>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.</p> <p>2. Хлеб с сыром, «снежок»</p> <p><b>УЖИН</b></p> <p>1. Творожная запеканка со сгущенным молоком.</p> <p>2. Вафля, какао</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат свекольный</p> <p>2. Суп вермишелевый на мк/к бульоне</p> <p>3. Тефтеля мясная</p> <p>4. Капуста тушеная с маслом</p> <p>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</p> <p>2. Хлеб с сыром</p> <p>3. Йогурт</p> <p><b>УЖИН:</b></p> <p>1. Запеканка вермишелевая</p> <p>2. Морковь туш.</p> <p>3. Чай с молоком</p> <p><b>ОБЕД:</b></p> <p>1. Салат из сельди соленой</p> <p>2. Суп полевой на мк/б</p> <p>3. Картофель тушеный с мясом</p> <p>4. Компот + «С», хлеб</p>

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

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

Ст. м/сестра \_\_\_\_\_ .

