


Примерное десятидневное меню для детей с 3-7 лет для категории : Детсад со специальным режимом питания «Специальное дошкольное учреждение «Детский сад № 12» г. Ирбит Свердловская область»

01.01.2023

Заведующий:  М.А. [Signature]

Понедельник Завтрак	Вых	Вторник Завтрак	выхо д	Среда Завтрак	выхо д	Четверг завтрак	Вых од	Пятница Завтрак	выхо д
Яблоко	100	Банан	100	Каша пшениная без молока	200	Банан	100	Яблоко	100
Каша геркуле-соявая на воде с растительным маслом	200	Яйцо отварное	60	Чай с сахаром	200	Каша на воде ассорти(кукуруз-но ячневая)на растительном масле	200	Каша ассорти на воде(рис.греча) на растительном масле	200
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200			Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизиров анный	30	Хлеб пшеничный витаминизирова анный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
10 часов		10 часов		10 часов		10 часов		10 часов	
сок	100	Сок	100	Яблоко	100	Сок	100	Сок	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Салат из овощей с растительным маслом	60	Рассольник без сметаны	200	Суп-лапша на курином бульоне	200	Щи без сметаны	200	Салат из зеленого горошка	60
Борщ без сметаны	200	Печень с овощами	90	Мясо кур в соусе	80	Суфле из мяса	80	Суп с крупой	200
Плов из мяса говядины	200	Пюре картофельное	150	Капуста тушеная	150	Рис рассыпчатый	150	Рыба тушеная	80
Компот из сухофруктов	200	Чай с лимоном	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из кураги	200	Рожки отварные	150
								Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизиров анный	30	Хлеб пшеничный витаминизирова анный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30

Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Растегай с рыбой	80	Сдоба с джемом	70	Пряник	40	Батон Яйцо отварное	30 0,5	Печенье	40
Понедельник	выход	Вторник	выход	Среда	выход	Четверг	выход	Пятница	выход
Завтрак	д	Завтрак	д	Завтрак	д	завтрак	од	завтрак	д
Банан	100	Детское пюре	100	Банан	100	Яблоко	100	Яйцо отварное	0,5
Каша рисовая на воде с растительным маслом	200	Яйцо отварное	0,5	Каша пшеничная на воде на растительном масле	200	Каша манная на воде с растительным маслом	200	Каша гречневая на воде с растительным маслом	200
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
10 часов		10 часов		10 часов		10 часов		10 часов	
Сок	100	Яблоко	100	Напиток шиповника	100	сок	100	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	100
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп картофельный с бобовыми	200	Салат овощной с растительным маслом	60	Суп-лапша на курином бульоне	200	Суп из овощей без сметаны	200	Суп картофельный с рыбой	200
Гуляш из мяса говядины	80	Борщ без сметаны	200	Кура в соусе	80	Рыба тушеная с овощами	120	Голубцы с мясом говядины с рисом	200
Макаронные изделия	150	Плов из мяса говядины	200	Свекла тушеная	150	Картофельное пюре без молока с растительным маслом	150	Компот из кураги и изюма	200
Компот из кураги и изюма	200	Компот из кураги	200	Чай с лимоном	200	Компот из сухофруктов	200		
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Сдоба с маком	50	Печенье «Мария»без сахара	60	Печенье	40	Батон	40	Пряник	30

