

Структурное подразделение –
детский сад д.Шумиха
МБОУ СОШ «Шерьинская
Базовая школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ
«Шерьинская Базовая школа»
Л.И. Афонина



**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5 – 3	3 – 7		1.5 – 3	3 – 7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша «Дружба» молочная	150	200
Чай с сахаром и лимоном	150	200/3	Кофейный напиток на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	5	5	Хлеб пшеничный с сыром	15	20
2-ой завтрак			2-ой завтрак		
Сок	150	200	Фрукты	70	120
Обед			Обед		
Огурец свежий	25	30	Салат из свеклы с черносливом	40	50
Суп картофельный рыбный	150	200	Щи крестьянские со сметаной	150/7	200/8
Котлета мясная с соусом томатным	60/30	70/50	Суфле куриное	60	70
Греча отварная	120	150	Пюре картофельное	150	150
Ком пот из сухофруктов	150	200	Компот из изюма	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Печенье	60	70	Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком	160/20	170/25
Кофейный напиток	150	200	Чай с сахаром	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Омлет с зеленым горошком	150	200	Каша манная молочная	150	200
Чай с молоком	150	200/3	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/5	/5	Хлеб пшеничный с повидлом	/15	/20
2-ой завтрак			2-ой завтрак		
Бифилайф	150	200	Гренки с сыром	15/5	20/5
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов	40	50	Салат из свежей капусты	40	50
Борщ со сметаной	150/ 7	200/8	Суп гороховый	150	200
Гуляш из отварного мяса в соусе	60	70	Рыба тушеная с овощами в томате	60	70
Макароны отварные	120	150	Картофель отварной	120	150
Компот из чернослива	150	200	Компот из свежих фруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Баранка сдобная	50	60	Пирожок с рисом и яйцом	60	70
Кисель	150	200	Чай с сахаром	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 5	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша геркулесовая молочная	150	200	Каша пшенная молочная	150	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/5	/5	Хлеб пшеничный с сыром	/15	/20
2-ой завтрак			2-ой завтрак		
Сок	150	200	Фрукты	70	120
Обед			Обед		
Салат из моркови с изюмом на р\м	40	50	Салат из капусты с кукурузой на р\м	40	50
Рассольник со сметаной	150/6	200/8	Суп-пюре фасолевый с мясом	150	200
Печень по-строгановски	60	70	Жаркое по-домашнему	120	150
Рис отварной	120	150	Компот из сухофруктов	150	200
Напиток из шиповника	150	200			
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
Полдник			Полдник		
Шанежка наливная	60	70	Пряники	60	70
Йогурт «Снежок»	180	200	Чай с лимоном	150/3	200/3
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша ячневая молочная	150	200	Вермишель молочная	150	200
Чай с молоком	150	200	Яйцо отварное	0,5	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	/5	/5	Какао на молоке	150	200
<i>2-ой завтрак</i>			<i>2-ой завтрак</i>		
Йогурт	180	200	Гренки с сыром	15/5	20/5
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из помидор и огурцов	40	50	Салат из свеклы	40	50
Свекольник со сметаной	150/7	200/10	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	150	200
Кура отварная	60	70	Плов (рис с мясом)	120	150
Рагу овощное	120	150			
Компот из кураги	150	200	Компот из изюма	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Лапшевник с творогом и сгущ.молоком	160/20	170/25	Булка домашняя	40	60
Кофейный напиток	150	200	Чай с лимоном	150/3	200/3
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша гречневая молочная	150	200	Каша рисовая молочная	150	200
Чай с молоком	150	200	Кофейный напиток на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с сыром	/15	/20	Хлеб пшеничный с маслом	/5	/5
<i>2-ой завтрак</i>			<i>2-ой завтрак</i>		
Сок	150	200	Фрукты	70	120
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из капусты с зеленым горошком	40	50	Салат из моркови с яблоком	40	50
Рассольник со сметаной	150/6	200/8	Суп картофельный с вермишелью	150	200
Котлета рыбная	60	70	Запеканка капустная с мясом и соусом томатным	120/30	150/50
Картофельное пюре	150	150			
Компот из чернослива	150	200	Компот из свежих яблок и изюма	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Ватрушка с творогом	40	60	Ряженка	150	200
Кофейный напиток	150	200	Батон пшеничный	25	40
За день: Хлеб ржаной	30	50	За день: Хлеб ржаной	30	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80