



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей МБДОУ «Детский сад
№29 «Журавушка» от 3 до 7 лет**

Составлено согласно Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №30 об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

План - меню
для ДООУ с 8 – 10 часовым пребыванием для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

1-я неделя									
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак									
Каша манная молочная	180 гр	Каша рисовая молочная	180 гр	Каша геркулесовая молочная	180 гр	Каша гречневая молочная	180 гр	Суп молочный с макаронными изделиями	180 гр
Кофейный напиток с молоком	180 гр	Какао с молоком	180 гр	Кофейный напиток с молоком	180 гр	Какао с молоком	180 гр	Кофейный напиток с молоком	180 гр
Бутерброд с маслом	30/5 гр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14 гр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14 гр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14 гр	Бутерброд с маслом	30/5 гр
2-й завтрак									
Сок яблочный	150 гр	Снежок сладкий	150 гр	Сок яблочный	150 гр	Сок яблочный	150 гр	Сок яблочный	150 гр
Печенье	30 гр			Печенье	30 гр	Печенье	30 гр	Печенье	30 гр
Обед									
Щи на мясном бульоне со сметаной	200 гр	Свекольник с мясом и со сметаной	200 гр	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200 гр	Суп гороховый с мясом	200 гр	Борщ с капустой свежей, мясом и сметаной	200 гр
Каша гречневая рассыпчатая	130 гр	Макароны отварные	150 гр	Рис отварной	110 гр	Картофельное пюре	150 гр	Картофель тушеный с мясом	200 гр
Гуляш	70 гр	Котлета здоровье	80 гр	Гуляш	150 гр	Тефтели из говядины	70 гр	Компот из сухофруктов	180 гр
Компот из сухофруктов	180 гр	Кисель	180 гр	Компот из сухофруктов	200 гр	Компот из сухофруктов	200 гр	Хлеб ржаной	50 гр
Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб пшеничный	30 гр
Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр		
Полдник									
Омлет натуральный с маслом	100 гр	Творожно - манный пудинг	100 гр	Овощное рагу	150 гр	Яйцо отварное	1 шт	Сырники из творога	150 гр
Икра свекольная	60 гр	Чай с сахаром	180 гр	Чай с сахаром	180 гр	Биточки рыбные	80 гр	Чай с сахаром	180 гр
Чай с сахаром	180 гр	Хлеб пшеничный	10 гр	Булочка	70 гр	Чай с сахаром	180 гр	Хлеб пшеничный	10 гр
Хлеб пшеничный	10 гр			Хлеб пшеничный	10 гр	Ватрушка с творогом	70 гр		

						Хлеб пшеничный	10 гр		
--	--	--	--	--	--	----------------	-------	--	--

2-я неделя									
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак									
Каша рисовая молочная	180 гр	Каша пшенная молочная	180 гр	Каша геркулесовая молочная	180 гр	Каша гречневая молочная	180 гр	Каша манная молочная	180 гр
Кофейный напиток с молоком	180 гр	Какао с молоком	180 гр	Кофейный напиток с молоком	180 гр	Кофейный напиток с молоком	180 гр	Какао с молоком	180 гр
Бутерброд с маслом	30/5 гр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14 гр	Бутерброд с маслом	30/5 гр	Бутерброд с маслом	30/5 гр	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14 гр
2-й завтрак									
Сок яблочный	150 гр	Йогурт сладкий	150 гр	Сок яблочный	150 гр	Сок яблочный	150 гр	Сок яблочный	150 гр
Печенье	30 гр			Печенье	30 гр	Печенье	30 гр	Печенье	30 гр
Обед									
Суп рисовый на мясном бульоне	200 гр	Свекольник с мясом и со сметаной	200 гр	Суп пшеничный	250 гр	Суп овощной на мясном бульоне	200 гр	Суп гороховый с мясом	200 гр
Макароны отварные	150 гр	Каша гречневая рассыпчатая	130 гр	Картофельное пюре	150 гр	Рис отварной	150 гр	Картофель тушеный с мясом	200 гр
Гуляш	70 гр	Суфле из птицы	70 гр	Котлета рыбная	80 гр	Котлета	70 гр	Компот из сухофруктов	180 гр
Компот из сухофруктов	180 гр	Компот из сухофруктов	180 гр	Компот из сухофруктов	200 гр	Компот из сухофруктов	200 гр	Хлеб ржаной	50 гр
Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб ржаной	50 гр	Хлеб пшеничный	30 гр
Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр	Хлеб пшеничный	30 гр		
Полдник									
Яйцо отварное	1 шт	Творожно - манный пудинг	100 гр	Тушенная капуста	150 гр	Омлет натуральный с маслом	100 гр	Творожно - манный пудинг	100 гр
Икра морковная	60 гр	Чай с сахаром	180 гр	Чай с сахаром	180 гр	Чай с сахаром	180 гр	Чай с сахаром	180 гр
Чай с сахаром	180 гр	Хлеб пшеничный	10 гр	Булочка	70 гр	Ватрушка с творогом	70 гр	Хлеб пшеничный	10 гр
Хлеб пшеничный	10 гр			Хлеб пшеничный	10 гр	Хлеб пшеничный	10 гр		