

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий КИДОУ «Детский сад № 19»
 М.В. Скворцова
 Приказ № 342 от « 13 » сентября 2024г.



Десятидневное (двухнедельное) меню для питания детей 3-7 года

| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | |
|----------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--|--------------|---------------------------------|--------------|--|--------------|
| Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная, жидкая | 200 | Каша молочная ячневая, жидкая | 200 | Каша молочная гречневая, жидкая | 200 | Каша молочная манная, жидкая | 200 | Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | Какао с молоком | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток на молоке | 180 | Чай с молоком | 180 |
| Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 |
| Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 |
| Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 |
| II завтрак | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | Чай с сахаром | 180 | Молоко | 180 | Кефир | 180 | Молоко | 180 |
| | | Кондитерские изделия | 20 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | Итого за прием пищи: | 200 | Итого за прием пищи: | 180 | Итого за прием пищи: | 180 | Итого за прием пищи: | 180 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | | 40 | | | | | Помидор свежий | 40 |
| Суп картофельный с свежей рыбой | 200 | Щи вегетарианские, со сметаной | 200 | 200/13 | 200/13 | Суп вермишелевый с курицей | 200 | Суп картофельный с яйцом и сметаной, со свиной | 200/13 |
| Котлета из говядины | 70 | Печень по-строгановски | 45/45 | Филе куриное, запеченное в сметанном соусе | 70 | Тефтели рыбные | 70 | Котлета из говядины | 70 |
| Капуста тушеная | 160 | Пюре картофельное | 150 | Макаронные отварные | 130 | Пюре картофельное | 150 | Рис отварной | 120 |
| | | | | | | | | Соус красный | 30 |
| Компот из сухофруктов | 180 | Компот из яблок | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 |
| Итого за прием пищи: | 650 | Итого за прием пищи: | 700 | Итого за прием пищи: | 620 | Итого за прием пищи: | 640 | Итого за прием пищи: | 680 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | 40 | Сырники из творога | 150 | Картофель тушеный с овощами, на мясном бульоне | 200 | Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 | Рагу овощное с зеленым горошком | 200 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|----------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|--|----------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|--|
| Омлет | 150 | Молоко стухшее | 30 | Пирог с мясом | 100 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | Чай с низким содержанием сахара | 180 | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 180 | | | | | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | | | Батон йодированный | 320 | Батон йодированный | 30 | | | | | |
| Сыр | 15 | | | | | Сыр | 15 | | | | | | | |
| Слойка с сахаром | 60 | Яблоко | 150 | | | Яблоко | 150 | Кондитерские изделия | 20 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 475 | Итого за прием пищи: | 510 | Итого за прием пищи: | 480 | Итого за прием пищи: | 575 | Итого за прием пищи: | 430 | | | | | |
| Всего за день: | 1745 | Всего за день: | 1830 | Всего за день: | 1700 | Всего за день: | 1815 | Всего за день: | 1710 | | | | | |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | Вторник | | | Среда | | | Четверг | | | Пятница | | |
| Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | Наименование блюда | Масса порции | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба», жидкая | 200 | Каша молочная геркулесовая, жидкая | 200 | Вермишель молочная | 200 | Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 | Каша молочная кукурузная, жидкая | 200 | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | Чай с молоком | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кофейный напиток на молоке | 180 | Чай с молоком | 180 | | | | | |
| Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 | | | | | |
| Масло сливочное (порционная) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | Масло сливочное (порционное) | 10 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 435 | Итого за прием пищи: | 420 | Итого за прием пищи: | 420 | | | | | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | Молоко | 180 | Сок | 200 | Чай с сахаром | 180 | Бифидок | 180 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | Итого за прием пищи: | 180 | Итого за прием пищи: | 200 | Итого за прием пищи: | 200 | Итого за прием пищи: | 200 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками | 200/20 | Огурец свежий | 40 | Рассольник с курой, со сметаной | 200/13 | Помидор свежий | 40 | Суп картофельный на мясном бульоне, с зеленым горошком | 200 | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом | 170 | Коплет из свежей капусты со свиной, со сметаной | 200/13 | Биточки куриные | 70 | Гуляш из говядины | 40/40 | Суфле рыбное | 70 | | | | | |
| Соус молочный | 50 | Рис отварной | 120 | Пюре картофельное | 150 | Греча отварная рассыпчатая | 120 | Пюре картофельное | 150 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 180 | Соус красный | 30 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | Компот из сухофруктов | 180 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 660 | Итого за прием пищи: | 693 | Итого за прием пищи: | 653 | Итого за прием пищи: | 660 | Итого за прием пищи: | 660 | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные отварные | 130 | Творожно-манная запеканка | 150 | Зеленый горошек консервированный | 40 | Тфтели куриные | 60 | Пудинг из творога | 150 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Сыр | 20 | Молоко стуженное | 30 | Омлет | 150 | Капуста тушеная | 130 | Джем | 30 |
| Чай с сахаром | 180 | Чай с пониженным содержанием сахара | 180 | Чай с сахаром | 180 | Чай с сахаром | 180 | Кисель из вишни | 180 |
| Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 20 | Батон йодированный | 20 | Батон йодированный | 30 | Батон йодированный | 30 |
| Яблоко | 150 | Кондитерские изделия | 20 | Ватрушка с повидлом | 90 | Яблоко | 150 | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | Итого за прием пищи: | 400 | Итого за прием пищи: | 480 | Итого за прием пищи: | 550 | Итого за прием пищи: | 390 |
| Всего за день: | 1810 | Всего за день: | 1693 | Всего за день: | 1768 | Всего за день: | 1830 | Всего за день: | 1630 |