

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №10  
г. Сызрани  
  
И.В. Руцак  
«26» февраля 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ  
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ,  
РЕАЛИЗУЮЩЕГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №35»  
ГБОУ СОШ №10 Г.СЫЗРАНИ  
(С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ),  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
1 день Понедельник	Каша пшеничная на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из свежих огурцов Щи с рыбными консервами Биточек паровой из говядины Макаронные изделия отварные с маслом Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога Кисломолочный напиток Печенье Фрукт свежий
2 день Вторник	Каша ячневая на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из свежих помидор Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной Гуляш из говядины Отварная гречка Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Огурец соленый порционно Суфле рыбное Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
3 день Среда	Каша рисовая на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Кисломолочный напиток	Салат из свеклы Щи на мясном бульоне со сметаной Пирог (пирожки) с мясом Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из картофеля с солеными огурцами Омлет натуральный запеченный Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
4 день Четверг	Суп пшеничный на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Сельдь соленая порционно Суп вермишелевый на курином бульоне Картофель тушеный с курицей Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Огурец свежий порционно Печенье, тушенная в соусе Рис отварной Соус сметанный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
5 день Пятница	Каша геркулесовая на молоке полувязкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из свежих помидоров и огурцов Свекольник на мясном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Гречневая каша рассыпчатая с овощами Батон Кисломолочный напиток Фрукт свежий

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюда ужина
6 день Понедельник	Каша манная на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Огурец соленый порционно Суп с рыбными консервами Котлета рубленая из говядины Макаронные изделия отварные с маслом Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Творожная запеканка со сгущенным молоком Кисломолочный напиток Печенье Фрукт свежий
7 день Вторник	Каша вязкая на молоке из смеси круп Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из консервированного зеленого горошка Суп картофельный с клецками на курином бульоне Капуста тушеная с курицей Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Суфле мясное Картофель в молоке Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
8 день Среда	Суп рисовый молочный Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Помидор свежий порционно Борщ на мясном бульоне со сметаной Голубцы ленивые Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пудинг творожно-морковный Фруктовый подлив Кисломолочный напиток Фрукт свежий
9 день Четверг	Каша пшеничная молочная полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Свекла порционно Суп гороховый на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе Картофельное пюре Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Котлета рыбная Рис отварной Соус томатный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
10 день Пятница	Суп гречневый молочный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Чай с лимоном Печенье	Сельдь соленая порционно Суп овощной на курином бульоне Плов с курицей Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка картофельная с печенью Батон Кисломолочный напиток Фрукт свежий