

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №10  
Г.СЫЗРАНИ

  
И.В. Рушак  
«30» 08 2021 год

**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 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
Понедельник1 день	Каша манная на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Огурец соленый долькой 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
Вторник2 день	Каша ячневая на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из свежей капусты Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной Гуляш из говядины Отварная гречка Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле из рыбы Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
Среда3 день	Суп рисовый молочный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Кисломолочный напиток	Салат из лука Щи на мясокостном бульоне со сметаной Пирог (пирожки) с мясом Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из картофеля с солёными огурцами Омлет натуральный запеченный Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
Четверг4 день	Каша пшенная на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Сельдь соленая порционно Суп вермишелевый на курином бульоне Картофель тушеный с курицей Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Биточек мясной Отварная гречка с овощами Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
Пятница5 день	Каша геркулесовая на молоке полувязкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из консервированного зеленого горошка Борщ на мясокостном бульоне со сметаной Ёжики мясные Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка картофельная с печенью Кисломолочный напиток Батон Фрукт свежий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
Понедельник 6 день	Суп вермишелевый с овощами Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из солёных огурцов Суп рыбный из консервов Котлета рубленая из говядины Картофельное пюре Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Творожная запеканка со сгущенным молоком Кисломолочный напиток Фрукт свежий
Вторник 7 день	Каша пшеничная на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из лука Суп гороховый на мясокостном бульоне Вермишелевая запеканка с мясом Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Биточек рыбный Рис отварной Соус томатный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
Среда 8 день	Каша вязкая из смеси круп на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Кисломолочный напиток	Салат из свеклы Рассольник со сметаной на курином бульоне Капуста тушеная с курицей Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле мясное Картофель на молоке Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
Четверг 9 день	Суп рисовый молочный Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сельдь соленая порционно Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога Кисломолочный напиток Фрукт свежий
Пятница 10 день	Суп пшеничный на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из свежей капусты Суп овощной на курином бульоне Плов с курицей Компот из смеси фруктов сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Печень, тушенная в соусе Отварная гречка Соус сметанный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий