

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани

И. В. Руцак

Приказ № 829 /ОД

« 21 »

08

2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 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**

г. Сызрань

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: ясли (с 1-го до 3 – х лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ 150	КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ 150	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/8	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 25/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/8	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/8	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 25/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25/8	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10
II Завтрак									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140
ПЕЧЕНЬЕ 15			ВАФЛИ 20		ВАФЛИ 20		ПЕЧЕНЬЕ 15		ВАФЛИ 20
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 60	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ 120	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/20	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 60/20	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ 150	КУЛЕШ С МЯСОМ 150	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РИС ОТВАРНОЙ 110
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
					ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Уплотненный полдник с включением блюд ужина									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 80/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ 130	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 110	БАТОН 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/10	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/20	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 140	БАТОН 25	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	БАТОН 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10			ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/10/10		
	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100		ФРУКТ СВЕЖИЙ 100			ФРУКТ СВЕЖИЙ 100	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100		