МАДОУ
Д/С № 7

Подписан цифровой подписью: МАДОУ Д/С № 7
DN: SN=Лебедева, G=Татьяна Сергеевна, T=Директор, STREET=УЛ. ДЕПОВСКАЯ, 25", CN=МАДОУ Д/С № 7, O=МАДОУ Д/С № 7, L=ГОРОД ИШИМ, S=72 Тюменская область, C=RU, E=AU_DS7@mail.ru, ИНН=720504347243, ИНН ЮЛ=7205018770, ОГРН=1077205002313, СНИЛС=08549919932
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2022.10.17 11:55:01+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 95/1 ОД
от« 31» августа 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню

Для питания детей с 3 – 7, (с 1-3 лет) лет с 8-10 ч пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях

1день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша пшеничная с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом	**Завтрак** Каша «Попурри» с маслом Бутерброд горячий с сыром Кофейный напиток Хлеб ржаной	**Завтрак** Каша Геркулесовая с маслом Чай с молоком Бутерброд с повидлом	**Завтрак** Кулеш гречневый Яйцо куриное вареное Бутерброд с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	**Завтрак** Суп молочный с крупой Бутерброд горячий с сыром Хлеб пшеничный Кофейный напиток
Второй завтрак Фрукт (яблоко или банан)	**Второй завтрак** Сок фруктовый	**Второй завтрак** Отвар шиповника	**Второй завтрак** Сок фруктовый	**Второй завтрак** Фрукт (яблоко или банан)
Обед Свекла отварная с маслом растительным или нарезка из свежих помидоров Суп гороховый с гренками Бигус Компот из изюма +витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Морковь отварная с кукурузой, с маслом или нарезка из свежих помидор с маслом Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной Рыба запеченная Картофельное пюре Компот из сухофруктов +витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Морковь отварная с маслом или нарезка из свежих огурцов с маслом Суп с макаронными изделиями на курином бульоне Курица отварная Рагу овощное Компот из свежих плодов +витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Свекла отварная с маслом растительным Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной Котлета «Полтавская» Макаронные изделия отварные Кисель из свежих ягод +витамин «С» или из концентрата + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Сельдь с/с с луком или нарезка из свежих помидор с маслом Рассольник «Домашний» со сметаной Печень тушеная в соусе или гуляш Картофельное пюре с морковью Компот из кураги + витамин «С» Хлеб ржаной, витаминизированный
Полдник Ватрушка с повидлом или мучное изделие промышленного производства Чай с сахаром	**Полдник** Сочник с творогом или булочка промышленная Молоко питьевое кипяченое	**Полдник** Запеканка из творога со сгущенным молоком Напиток кисломолочный	**Полдник** Пирог манный или булочка промышленная Молоко питьевое кипяченое	**Полдник** Булочка «Тюменская» или булочка промышленная Чай с лимоном

6 день	7день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша ячневая с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком	**Завтрак** Каша пшенная Бутерброд с маслом Какао с молоком	**Завтрак** Суп молочный с макаронами Бутерброд горячий с сыром Кофейный напиток	**Завтрак** Каша манная с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком	**Завтрак** Каша рисовая с маслом Бутерброд с сыром с маслом Чай с лимоном
Второй завтрак Сок фруктовый	**Второй завтрак** Фрукт (яблоко)	**Второй завтрак** Фрукт (банан)	**Второй завтрак** Сок фруктовый	**Второй завтрак** Сок фруктовый (сад с 3-7 лет) Фрукт (ясли с 1-3 лет)
Обед Кукуруза консервированная или нарезка из свежих огурцов с маслом, или овощи консервированные (соленый огурец огурец) Суп из овощей со сметаной Плов из говядины Компот из свежих ягод + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Горошек зеленый консервированный или нарезка из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным «Бабушкин» суп с мясом со сметаной Рыба, тушеная в томате с овощами Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Овощи консервированные(соленый помидор) или нарезка из свежих помидоров с маслом Суп «Волна» с мясом Биточки рубленные из птицы Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная) Компот из свежих яблок + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Морковь отварная с маслом или нарезка из свежих огурцов с маслом Свекольник со сметаной Жаркое по-домашнему Отвар шиповника + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный	**Обед** Кукуруза консервированная Уха рыбацкая Котлеты или биточки Гречка вязкая отварная Кисель из свежих ягод +витамин «С» или из концентрата + витамин «С» Хлеб ржаной, пшеничный, витаминизированный
Полдник Ватрушка царская с молоком сгущенным- Кисломолочный напиток	**Полдник** Шанежка с картофелем или булочка промышленная Сок фруктовый	**Полдник** Булочка российская или булочка промышленная Чай с сахаром	**Полдник** Суфле творожное с молоком сгущенным Молоко питьевое кипяченое	**Полдник** Мучное изделие промышленного производства Яйцо куриное вареное Сок фруктовый