



 «Утверждаю»
 Директор МБОУ города Астрахани «Гимназия № 1»
 Н.А. Муштакова

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации

Первая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход г | Вторник | Выход г | Среда | Выход г | Четверг | Выход г | Пятница | Выход г |
|--------------------------------------|---|------------|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|
| Завтрак | Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом | 210 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и маслом | 210 | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 210 | Каша из овсяных хлопьев жидкая | 210 |
| | Кофейный напиток с молоком с сахаром | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 | Бутерброд с маслом хлеб – 40 масло - 5 | 45 | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 | Бутерброд с маслом хлеб – 40 масло - 5 | 45 | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 |
| Суммарный объем блюд завтрака | N: | 595 | | 525 | | 545 | | 555 | | 585 |
| Обед | Салат из квашенной капусты | 60 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 |
| | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих огурцов (или порционные огурцы) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих помидор с луком (или помидоры свежие порционные) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих огурцов (или порционные огурцы) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих помидор с луком (или помидоры свежие порционные) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат витаминный | 60 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 | Суп картофельный с крупой | 250 | Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 250 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | Птица тушеная с овощами | 230 | Котлета мясная с соусом | 90 | Плов рисовый с мясом | 210 | Тефтели мясные | 80 |
| | | | | | Картофельное пюре | 150 | | | Гороховое пюре | 150 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|--|------------|--|------------|---|------------|--|------------|
| | | | | | | | | | Сезон <i>летне-осенний</i> Сотэ из сезонных овощей с отварным мясом | 180 |
| | Компот лимонный | 200 | Компот из изюма | 200 | Напиток из плодов шиповника | 200 | Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) | 200 | Напиток из плодов шиповника | 200 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 |
| Суммарный объем блюд обеда | №: | 780 | | 790 | | 800 | | 770 | | 790 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром | 205 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 155 | Яйцо вареное | 1шт | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 155 | Омлет натуральный | 85 |
| | | | Плюшка | 60 | Винегрет овощной | 60 | Расстегай рыбный с капустой и луком | 150 | Салат из зел. горошка. (консервированного) | 60 |
| | Чай с сахаром | 200 | Чай с сахаром (кисло-молочная продукция) | 200 | Чай сладкий с лимоном | 200 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 280 | Чай с сахаром | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | Хлеб пшеничный | 40 |
| | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 25 | | | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 25 | | | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 25 |
| | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 |
| Суммарный объем блюд ужина | №: | 570 | | 515 | | 495 | | 605 | | 510 |

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольной образовательной организации

Вторая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход г | Вторник | Выход г | Среда | Выход г | Четверг | Выход г | Пятница | Выход г |
|--------------------------------------|--|------------|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом | 210 | Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом | 210 | Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом | 210 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | Каша «Дружба» | 210 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Какао с молоком | 180 | Кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 | Бутерброд с маслом хлеб – 40 масло - 5 | 45 | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 | Бутерброд с маслом хлеб – 40 масло - 5 | 45 | Бутерброд с сыром хлеб – 40 масло - 5 сыр - 10 | 55 |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 | Молоко кипяченое | 200 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 | Фрукты свежие | 100 | Сок фруктовый или ягодный в промышленной упаковке | 150 |
| Суммарный объем блюд завтрака | N: | 595 | | 635 | | 595 | | 525 | | 595 |
| Обед | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | Салат из свеклы | 60 | Салат витаминный или соленых огурцов | 60 | Салат из квашенной капусты | 60 | Салат из моркови или зеленого горошка | 60 |
| | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих огурцов(или порционные огурцы) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих помидор с луком (или помидоры свежие порционные) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих огурцов (или порционные огурцы) | 60 | <i>Сезон летне-осенний</i> Салат из свежих помидор с луком (или помидоры свежие порционные) | 60 | Салат из кукурузы (консервированной) | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный) | 250 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | Суп картофельный с крупой | 250 | Суп картофельный с клецками | 250 |
| | | | <i>Сезон летне-осенний</i> Суп картофельный перловый | 250 | | | | | | |
| | Котлета рыбная запеченная | 80 | Голубцы ленивые | 180 | Пирожки печеные с мясом и капустой | 110 | Биточки из кур | 80 | Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе | 70 |
| | Картофельное пюре | 150 | | | | | Каша вязкая | 150 | Картофельное пюре | 150 |
| | | | | | <i>Сезон летне-осенний</i> Кабачки, баклажаны, перец | 190 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|--------------------------------------|------------|---|----------------|--|----------------|--|------------|
| | | | | | или помидоры, фаршированные мясом и рисом | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь из сухофруктов) | 200 | Напиток из плодов шиповника | 200 | Напиток из изюма | 200 | Напиток лимонный | 200 | Напиток из изюма | 200 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 |
| Суммарный объем блюд обеда | Н: | 790 | | 740 | | 670/750 | | 790/790 | | 810 |
| Ужин | Винегрет овощной | 150 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | Рыба соленая (сельдь)Сезон летне-осенний Котлета рыбная запеченная | 50 80 | Запеканка из творога сгущенным молоком | 130 | Драчена | 85 |
| | Яйцо вареное | 40 | | | Картофельное пюре | 150 | | | Икра из баклажан | 60 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | Чай с сахаром | 200 | Чай с сахаром | 200 | Кисломолочный продукт или молочный чай | 200 | Чай сладкий с лимоном | 200 |
| | | | Пирожок с творогом | 110 | | | Пирожок с повидлом | 110 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | Хлеб пшеничный | 40 | | | Хлеб пшеничный | 40 |
| | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 50 | | | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 50 | | | Кондитерские изделия (промышленное производство) | 50 |
| | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 |
| Суммарный объем блюд ужина | Н: | 635 | | 610 | | 620 | | 580 | | 505 |