

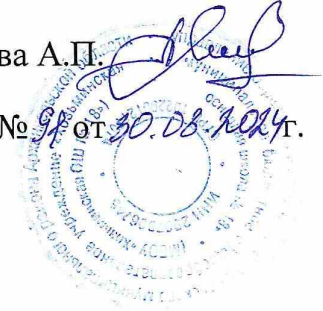
Утверждаю:

Директор МБОУ

«Хозьминская ООШ № 18»

Мигунова А.П.

Приказ № 97 от 30.08.2024г.



**Примерное 10-дневное меню**

**Детского сада №17 «Ёлочка»**

**структурного подразделения МБОУ «Хозьминская  
основная общеобразовательная школа № 18»**

**для детей от 3 до 7 лет**

**( с 9-часовым пребыванием)**

**Примерные возрастные объемы порций для детей.  
(приложение №9 к Сан ПиН 2.3./2.4. 3590-20)**

Меню	1.5-3 лет	3-7лет
<b>Завтрак</b>		
1.Каша или овощное блюдо	130-150 г.	150-200 г
2.Яичное блюдо	40-80 г.	80-100 г
3. Творожное блюдо	70-120 г.	120-150 г
4.Мясное, рыбное блюдо	50-70 г.	70-80г
5.Салат овощной	30-40 г.	50-60г
6.Напиток	150-180 г.	180-200г
<b>Обед</b>		
1.Салат, закуска	30-40 г.	50-60 г
2.Первое блюдо	150-180 г.	180-200 г
3.Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60 г.	70-80 г
4.Гарнир	110-120 г.	130-150 г
5.Третье блюдо (напиток)	150-180 г.	180-200 г
<b>Полдник</b>		
1.Блюдо из творога, круп, овощей	130-150 г.	150-200 г
2.Молоко,	150-180 г.	180-200 г
3. Булочка, выпечка (печенье, вафли).	50-70 г.	70-80 г
4.Фрукты	95 г.	100 г
<b>Хлеб на весь день</b>		
Пшеничный	60 г.	80 г.
Ржаной	40 г.	50 г

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
	Блюдо /Номер рецептуры	Блюдо /Номер рецептуры	Блюдо /Номер рецептуры	Блюдо /Номер рецептуры	Блюдо /Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая) №328  Чай с сахаром №433  Печенье	Каша вязкая молочная пшённая №323  Какао с молоком №422  Бутерброд горячий с сыром №84	Каша молочная рисовая (жидкая) №330  Чай с молоком №431  Бутерброд с маслом №88	Каша вязкая молочная ячневая (кукурузная) №322  Какао с молоком №422  Бутерброд горячий с сыром №84	Каша молочная «Дружба» №327  Чай с сахаром и лимоном №434  Бутерброд с маслом №88
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	Сок	Йогурт	Фрукты	Йогурт
<b>Обед</b>	Салат «Витаминный» с маслом растительным №40  Суп «Щи из свежей капусты с картофелем» №150  Жаркое по - домашнему №158  Компот из сухофруктов №395  Хлеб ржаной.	Салат из «Здоровье» №21  Суп «Рассольник Ленинградский с крупой рисовой» №104  Котлеты (Биточки из трески) №226  Пюре картофельное №443  Напиток из шиповника №533  Хлеб ржаной.	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком №46  Суп «Борщ из свежей капусты с картофелем» №96  Гуляш из мяса курицы №3  Макаронные изделия отварные №447  Компот из свежих яблок №394  Хлеб ржаной.	Салат «Бурячок» №17  Суп картофельный с горохом №118  Греча отварная рассыпчатая №445  Треска припущенная №328  Компот из сухофруктов №395  Хлеб ржаной.	Салат из свежих помидор с растительным маслом №61  Суп картофельный с макаронными изделиями №122  Капуста тушеная (Свежая) №439  Котлеты рубленые из птицы №205  Кисель плодово - ягодный (из концентрата) №383  Хлеб ржаной.

<b>Полдник</b>	Булочка с повидло №487  Компот из черной смородины свежемороженой №394	Запеканка картофельная с мясом (рыбой) №291  Чай с сахаром №433	Биточки манные с вареньем №240  Чай с сахаром и лимоном №434	Запеканка творожная с вареньем №342  Чай с молоком №431	Сдоба фигурная №528  Чай с сахаром №433
	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
	<b>Блюдо /Номер рецептуры</b>	<b>Блюдо /Номер рецептуры</b>	<b>Блюдо /Номер рецептуры</b>	<b>Блюдо /Номер рецептуры</b>	<b>Блюдо /Номер рецептуры</b>
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром №265  Чай с сахаром №433  Печенье	Каша вязкая геркулесовая с маслом №321  Какао с молоком №422  Бутерброд горячий с сыром №84	Каша гречневая с молоком №326  Чай с сахаром и лимоном №434  Бутерброд с маслом №88	Каша вязкая молочная ячневая (кукурузная) №322  Йогурт  Бутерброд горячий с сыром. №84	Омлет из яиц №364  Чай с молоком №431  Бутерброд с маслом №88
<b>Второй завтрак</b>	Сок	Фрукты	Йогурт	Фрукты	Йогурт
<b>Обед</b>	Салат картофельный с кукурузой №71  Суп картофельный с крупой рисовой №121  Голубцы ленивые №297  Соус красный основной №455	Салат «Пёстрый» №31  Суп картофельный с рыбой №125  Рис отварной №448  Котлеты рубленные из птицы №205  Соус красный	Салат из моркови с яблоками №66  Суп «Борщ из свежей капусты с картофелем» №96  Макаронные изделия отварные №447  Гуляш из мяса кур	Салат из свежих огурцов с растительным маслом №59  Суп овсяный (хлопья) слизистый молочный с растительным маслом. №134  Пюре картофельное №443	Салат «Здоровье» №21  Суп «Крестьянский» с крупой пшено №128  Капуста тушёная (свежая) №439  Котлеты рубленные из птицы

	Компот из сухофруктов №395  Хлеб ржаной	основной №455  Напиток из шиповника №533  Хлеб ржаной	№3  Компот из свежих яблок №394  Хлеб ржаной	Котлеты (биточки) из трески №226  Компот из сухофруктов №395  Хлеб ржаной	№205  Кисель плодово-ягодный(из концентрата) №383  Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>	Картофельная запеканка с рыбой (мясом) №291  Чай с сахаром №433	Маннй пудинг с вареньем №269  Компот из черной смородины свежемороженой №394	Булочка с повидло №487  Чай с сахаром №433	Пудинг творожный с молоком сгущенным №350  Чай с молоком №431	Сдоба фигурная №528  Чай с сахаром и лимоном №434