Заведующий МБДОУ №37 н.п. Пушной

Н.А. Самойлова

«Утверждаю»

**Примерное 10-дневное меню для воспитанников МБДОУ № 37 н.п. Пушной**

 **в возрасте от 1,5 до 7 лет**

В соответствии с

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения,

ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День1 | 1. Каша вязкая овсяная

«Геркулес» 150-200Ккал 168,5/224,71. Какао с молоком180- 200

Ккал 105,3/117,01. Бутерброд с повидлом 40-50 Ккал 118,5/148,1
 | Йогурт 180-200 | 1. Салат из соленых огурцов с луком 40-60
2. Суп картофельный с клецками 180-200
3. Голубцы ленивые 120-150
4. Компот из сушеных фруктов (смесь)180- 200

6. Хлеб ржаной 40- 50 | 1. Молочная вермишель150- 200 2.Чай 180-2001. Хлеб пшеничный30- 40
2. Булочка «Веснушка»60- 70
 |
| День2 | 1. Каша вязкая манная 150-200
2. Чай с молоком180- 200
3. Бутерброд с маслом 35-45
 | Сок 180-200 | 1. Кукуруза консер.30-50
2. Суп картофельный с бобовыми (горох) 180-200 3.Запеканка картофельная с мясом 120-150

4. Компот из свежих плодов 180-200 | 1. Овощи тушеные 150- 200
2. Запеканка из печени

60-70 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 5. Хлеб ржаной 40-50 | 3. Хлеб пшеничный 30-40 4.Напиток из плодовшиповника 180-200 |
| День3 | 1.Пудинг из творога 130-150 2.Соус сгущенное молоко 20-303. Бутерброды с сыром 40-50 4.Напиток из плодов шиповника 180-200 | Кефир 150-170 | 1. Огурец конс.30-50
2. Рассольник ленинградский на кур.бул. 180-200 3.Греча 120-130
3. Биточки из птицы 60-70
4. Соус сметанный 20-30
5. Компот из свежих зам.ягод 180-200
6. Хлеб ржаной 40-50
 | 1.Омлет натуральный 130-1502.Сок 180-2001. Хлеб пшеничный 30-40
2. Мандарины 130-150
 |
| День4 | 1.Каша пшеничная 150-200 2.Чай с молоком 180-200 3.Бутерброд с повидлом 40-50 | Груши свежие130-150 | 1. Салат из моркови с зеленым горошком 40-60
2. Щи из свежей капусты с картофелем 180-200
3. Пудинг рыбный запеченный 60-70 4.Сложный гарнир 120-150
4. Компот из свежих ягод 180-200
5. Хлеб ржаной 40-50
 | 1. Запеканка из творога

130-1501. Молоко сгущенное 20- 30
2. Кофейный напиток с молоком 180-200
3. Сдоба обыкновенная

60-70 |
| День5 | 1. Каша вязкая пшенная 150-200
2. Кофейный напиток с молоком 180-2003. Бутерброд с маслом 35-45
 | Яблоки 130-150 | 1. Огурец конс.30-502. Суп картофельный 180-2003. Гуляш из отварного мяса 60-804. Пюре картофельное 120-1505. Компот из сушеных фруктов (смесь) 180-2006. Хлеб ржаной 40-50 | 1. Винегрет 120-1502. Яйцо 1/13. Вафли 20-404. Компот из свежих ягод 180-2005. Хлебпшеничный 30-40 |
| День6 | 1. Каша вязкая манная 150-200
2. Кофе с молоком 180-200
3. Бутерброд с маслом 35-45
 | Йогурт 180-200 | 1.Помидор консер. 30-50 2.Суп с мяс.фрикад.150-200 3.Котлеты рыбные 60-704.Пюре картофельное 120-150 5.Компот из кураги 180-200 6.Хлеб ржаной 40-50 | 1. Пудинг рисовый 130- 1502.Чай с лимоном 180- 2003.Вафли 20-304. Хлеб пшеничный 30-40 |
| День7 | 1. Каша вязкая манная 150-200
2. Кофе с молоком 180-200
3. Бутерброд с маслом 35-45
 | Сок 180-200 | 1. Салат из горошка зеленого консервированного 30
2. Борщ с мясом 150-200
3. Рулет с луком и яйцом 60-70 4.Рис 120-150

5. Соус сметанный 20-30 6.Кисель из свежих ягод 180-2007. Хлеб ржаной 40-50 | 1. Макароны с сыром 120- 150
2. Сок яблочный 180-200 3.Сдоба обыкновенная 60- 70
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День8 | 1. Каша ячневая 150-200 2.Чай с молоком 180-200 3.Бутерброд с маслом 35-45 | Бананы 130-150 | 1. Огурец конс.30-50
2. Суп фасолевый на м/б 150-200 3.Угольки 120-150

4.Компот из свежих ягод 180-200 5.Хлеб ржаной 40-50 | 1. Сырники из творога

130-1501. Молоко сгущенное 20- 30
2. Напиток из плодов шиповника 180-200 4.Конфета 15-30

5. Хлеб пшеничный 40 |
| День9 | 1. Каша вязкая рисовая 150-200
2. Чай с сахаром 180-200
3. Бутерброды с сыром 40-50
 | Кефир 180-200 | 1. Помидор конс.30-50
2. Рассольник ленинградский 150-200 3. Греча 120-150
3. Запеканка из печени 60-70
4. Компот из сушеных фруктов (смесь) 180-200
5. Хлеб ржаной 40-50
 | 1. Макароны запеченные с яйцом 150-200
2. Чай с лимоном 180-200
3. Ватрушка с повидлом

60-701. Хлеб пшеничный 30-40
 |
| День10 | 1. Омлет натуральный 150-200
2. Кофе с молоком 180-200
3. Бутерброд с повидлом 40-50
 | Яблоки 130-150 | 1. Салат из свеклы с чесноком 30-50
2. Суп-лапша на курином бульоне 150-200
3. Плов из птицы. 120-150
4. Компот из сушеных фруктов (курага) 180-200
5. Хлеб ржаной 40-50
 | 1. Суфле из рыбы 60-70
2. Пюре картофельное

120-1501. Сок виноградный 180- 200
2. Кондитерские изделия (вафли) 20-30
3. Хлеб пшеничный 30-40
 |