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»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День  1 | 1. Каша вязкая овсяная   «Геркулес» 150-200  Ккал 168,5/224,7   1. Какао с молоком180- 200   Ккал 105,3/117,0   1. 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 180-200   1. Хлеб пшеничный30- 40 2. Булочка «Веснушка»60- 70 |
| День  2 | 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 плодов  шиповника 180-200 |
| День  3 | 1.Пудинг из творога 130-150 2.Соус сгущенное молоко 20-30  3. 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-  150  2.Сок 180-200   1. Хлеб пшеничный 30-40 2. Мандарины 130-150 |
| День  4 | 1.Каша пшеничная 150-200 2.Чай с молоком 180-200 3.Бутерброд с повидлом 40-50 | Груши свежие  130-150 | 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   130-150   1. Молоко сгущенное 20- 30 2. Кофейный напиток с молоком 180-200 3. Сдоба обыкновенная   60-70 |
| День  5 | 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) 180-200  6. Хлеб ржаной 40-50 | 1. Винегрет 120-1502. Яйцо 1/13. Вафли 20-404. Компот из свежих ягод 180-2005. Хлеб  пшеничный 30-40 |
| День  6 | 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 60-70  4.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 |
| День  7 | 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 180-200  7. Хлеб ржаной 40-50 | 1. Макароны с сыром 120- 150 2. Сок яблочный 180-200 3.Сдоба обыкновенная 60- 70 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День  8 | 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   130-150   1. Молоко сгущенное 20- 30 2. Напиток из плодов шиповника 180-200 4.Конфета 15-30   5. Хлеб пшеничный 40 |
| День  9 | 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   60-70   1. Хлеб пшеничный 30-40 |
| День  10 | 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   120-150   1. Сок виноградный 180- 200 2. Кондитерские изделия (вафли) 20-30 3. Хлеб пшеничный 30-40 |