



МБОУ №95 «Ромашка»

А. Сайпулаева

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,

с 12 - ти часовым пребыванием в дошкольных учреждениях

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВА Я 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 155	КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ 170	КАША ЯЧЕННАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВА Я 200	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 150	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 28	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/3	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/3
				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК					
II Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ 15	ЯБЛОКО 100	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 15	ПЕЧЕНЬЕ 15
НАПИТОК (Вкусносек)		НАПИТОК (вкусносек)	НАПИТОК (вкусносек) 70	НАПИТОК (вкусносек)	НАПИТОК (Вкусносек)	НАПИТОК (Вкусносек)	НАПИТОК (Вкусносек)	НАПИТОК (Вкусносек) 70	НАПИТОК (Вкусносек)
Обед									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ой ВАРИАНТ) 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗНОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ОЙ 54	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60

[illegible]