

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
Детский сад №3 «Радуга» пгт
Опарино

В.М. Котельникова
Приказ № 18 от 14.04.2023г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

циклическое десятидневное меню для организации питания для детей,
посещающие с 10 часовым пребыванием муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №3 «Радуга» пгт Опарино
Опаринского района Кировской области
Весна-лето

пгт Опарино 2023г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша «Ассорти» (рис + кукуруза) 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Суп молочный 3. Какао с молоком 5. Хлеб	1. Повидло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Какао 4. Хлеб
II Завтрак									
Сок	Фрукт	Сок	Биойогурт	Фрукт	Сок	Фрукт	Биойогурт	Фрукт	Сок
Обед									
1. салат из свежих овощей 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба в сметанном соусе 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп «Харчо» 2. Печень по-строгановски 3. Вермишель с маслом 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. «Свекольник» со сметаной 2. Гуляш из отварного мяса говядины 3. Греча рассыпчатая 4. Компот из свежих яблок с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свежих овощей 2. Суп куриный с вермишелью 3. Плов куриный 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Рассольник домашний со сметаной 2. Жаркое домашнему с мясом 3. Компот из изюма и яблок с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп картофельный с горохом и гречками 2. Курица отварная 3. Капуста тушеная 4. Компот из изюма и шиповника 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы отварной 2. Суп рыбный 3. Макаaronные изделия с овощами и тушеным мясом 4. Компот из свежих яблок с витамином «С» 5. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свежих овощей 2. Суп картофельный с фасолью 3. Тефтели мясные 4. Гороховое пюре 5. Компот из чернослива с изюмом 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свежих овощей 2. Борщ с капустой, картофелем, и тушеным мясом сметаной 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Суп «Крестьянский» со сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов и изюма с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. Рогалик с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Молочный суп	1. Запеканка пшеничная с вареньем 2. Витаминный чай	1. Омлет натуральный 2. Чай 3. Батон 4. Пряник	1. Винегрет 2. Чай 3. Хлеб ржаной	1. Макароны, с сыром, с маслом сливочным 2. Чай 3. Вафли	1. Блины со стуженным молоком 2. Чай	1. Слойка с сахаром 2. Чай 3. Зимний салат	1. Маннй пудинг с вареньем 2. Чай	1. Лапшевник с творогом и повидлом 2. Кисель	1. Оладьи с вареньем 3. Чай
Калорийность всего за день (ккал):									
1191,36	1211,9	1290,1	1143,1	1322,2	1306,3	1115,8	1104,7	1441,9	1239,7

Примечание!

- 1) * Сезонные блюда.
- 2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний.
Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.