

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ЧДОУ МПС «Академия»  
 /Е.Ю.Ваганова /



**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,  
 посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым режимом функционирования**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Временной отрезок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I завтрак	1. Макароны отварные 335 2. Сосиска или колбаса отварные 291 3. Бутерброд с маслом 1 4. Кофейный напиток на молоке 414	1. Каша «Дружба» молочная. 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 3. Какао на молоке 416	1. Каша манная молочная 199 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 3. Кофейный напиток на молоке 414	1. Каша овсяная молочная 199 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 3. Какао напиток на молоке 416	4. Каша пшеничная молочная 199 5. Бутерброд с маслом, сыром 3 6. Кофейный напиток на молоке 414
II завтрак	Фрукты свежие ( киви)	Фруктовый сок 418	Йогурт	Фрукты свежие (груша)	Фруктовый сок 418
обед	1. Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметан. 73 2. Бефстроганов или гуляш из отварного мяса 293 3. Греча отварная 179(330) 4. Хлеб ржаной 5. Компот 6. Салат из свежих огурцов 13	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 88 2. Котлета рубленая из птицы 322 3. Капуста тушеная 143 4. Хлеб ржаной 5. Компот	1. Борщ из свежей капусты на м к бульоне со сметаной 63 2. Картофельная запеканка с мясом 308 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Салат из огурцов и помидоров 15	1. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 87 2. Плов из риса с птицей 321 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Салат из свеклы с сыром 32	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками 89 2. Котлеты рыбная 271 3. Картофельное пюре 339 4. Хлеб ржаной 5. Компот 6. Салат из капусты 21
полдник	1. Блинчики со сгущенным молоком 430 2. Чай сладкий 411	1. Запеканка из творога с джемом 251 2. Чай сладкий 411 3. Печенье	1. Сдоба обыкновенная 449 2. Чай сладкий 411	1. Омлет натуральный 229 2. Чай сладкий 411 3. Вафли	1. Блинчики или оладьи с джемом 430 или 432 2. Чай сладкий 411

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Временной отрезок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I завтрак	1. Каша манная молочная 199 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 3. Какао на молоке 416	1. Каша рисовая молочная 199 2. Бутерброд с маслом 1 5. Кофейный напиток на молоке 414	1. Каша пшенная молочная 199 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 4. Какао на молоке 416	1. Каша манная молочная 199 2. Бутерброд с маслом, сыром 3 4. Кофейный напиток на молоке 414	1. Каша рисовая молочная 199 2. Бутерброд с маслом 1 3. Какао на молоке 416
II завтрак	Фрукты свежие (банан)	Йогурт	Фруктовый сок 418	Фрукты свежие (яблоко)	Фруктовый сок 418
обед	1. Бульон куриный с гречками 117 2. Пельмени отварные 310 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Винегрет овощной 46	1. Щи со свежей капустой на м к бульоне 73 2. Макаронник с мясом 309 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Салат летний	1. Рассольник ленинградский 82 2. Биточки рыбные 271 3. Картофельное пюре 339 4. Хлеб ржаной 5. Компот 6. Огурчик соленый	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на м к бульоне 88 2. Голубцы ленивые 315 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Салат из огурцов, помидоров 15	1. Борщ со свежей капустой на м к бульоне 63 2. Жаркое по-домашнему 292 3. Хлеб ржаной 4. Компот 5. Свежий огурец 13
полдник	1. Ватрушка с джемом 441(267) 2. Чай сладкий 411	1. Сырники творожные 245 2. Чай сладкий 411 3. Печенье	1. Оладьи со сгущенным молоком 432 2. Чай сладкий	1. Ватрушка с творогом 441 (267) 2. Чай сладкий	1. Зразы рыбные с яйцом 281 2. Чай сладкий 3. Вафли