

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «МБДОУ № 6»
г. Заполярный
О.А.Генералова



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«МБДОУ №6» с 12-часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

МЕНЮ

Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---------------------------------------|---|--|---|---|---|--|---|--|--|
| КАША ДРУЖБА 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" 180 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 160 | КАША РИСОВАЯ 150/5 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 155 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 190 | БАТОН С МАСЛОМ 30/5 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | БАТОН С МАСЛОМ 30/10 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45 | БАТОН С МАСЛОМ 40 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | БАТОН С МАСЛОМ 30/5 | БАТОН С МАСЛОМ 30/10 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/10 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30/15 | БАТОН С МАСЛОМ 35/10 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | | ФРУКТЫ 100 | | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | | ФРУКТЫ 100 | | СОК ФРУКТОВЫЙ 200 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 180 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 180 | СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ 180 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 180 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | УХА С КРУПКОЙ 180 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ЕЖИКИ 70 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70 | ГУЛЯШ 80 | ТЕФТЕЛИ 70 | БЕФСТРОГАНОВ 70 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70 | ПЛОВ 180 | БИГУС 170 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110 | ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | РИС ОТВАРНОЙ 130 | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ 130 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 130 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОМИДОР) 50 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) 50 |
| КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ 180 | ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 50 | ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 180 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД 200 |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОМИДОР) 50 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 180 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 250 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРОСТОКВАША) 200 | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200 | МОЛОКО 200 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРОСТОКВАША) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 200 |
| ПЕЧЕНЬЕ 50 | ПРЯНИКИ 50 | ВАФЛИ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ПРЯНИК 50 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ПРЯНИК 50 | ВАФЛИ 30 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ПРЯНИКИ 50 |
| | | | КОНФЕТА 15 | | | | | КОНФЕТА 30 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30 | РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 200 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/15 | ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 70 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) 50 | ЧАЙ 200 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 115 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70/10 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 165 | ЧАЙ 200 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 80 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (КУКУРУЗА) 20 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | ЯБЛОКО 100 | КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 200 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 50 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10 | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | | |