

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек

*HP*  
О.А. Петрова  
«13» *января* 2023



## Примерное перспективное меню питания детей (десятидневное)

Возрастная категория:  
от 1,6 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	каша молочная жидкая перловая 187	каша вязкая молочная овсяная 54-9К	каша вязкая молочная пшеничная 54-13К	каша молочная дружба 54-16К	каша молочная манная 88	каша вязкая молочная пшеничная 54-5к	каша жидкая молочная рисовая 54-21к	суп молочный с макарон изделиями 54-19к	каша жид кая молоч ная куку рузная 54-1к	каша жидкая молочная гречневая 54-20к
	какао с молоком и сахаром 54-7гн	чай с лимоном и сахаром 54-3гн	чай с молоком и сахаром 54-6гн	чай с сахаром 54-2гн	чай с вареньем и сахаром 392	чай с сахаром 54-2гн	какао с молоком и сахаром 54-ггн	чай с молоком и сахаром 54-6гн	чай с сахаром 54-2гн	чай с молоком и сахаром 54-6гн
	хлеб пше с масл/сыр85	хлеб пшен масл/сыр85	хлеб пше масл/сыр85	хлеб пше масл/сыр85	хлеб пше масл/сыр87	хлеб пше масл/сыр85	хлеб пше масло/сыр 85	хлеб пше масл/сыр85	хлеб пше масл/сыр85	хлеб пше масл/сыр85
10- 30 Завтрак	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96	яблоко96
ОБЕД	с-т из капусты св. 54-8з	огурец солёный 20	томаты в с. Соку25	икра кабачковая 13	с-т из 54- 7зкапусты кукуруза	с-т зелёный горошек, огурец11	икра баклажан 23	с-т из капусты кв.горошек21	огурец 20	томаты в с.соку25
	суп с макаро нами 54-7с	суп Болгарс кий 54	рассольник 54-3с	свекольник 54-18с	суп сайра, горбуша 54-12с	борщ 54-2с	суп овощной 54-17с	суп гороховый с гречками 54-8с	суп с морской капустой 39	суп с клёцками 54-6с
	каша пшеничная 54-16г  котлета 54-4м  соус- 54-3с	каша гречневая, 39 бефстрога нов 54-1м	домашнее жаркое 54-9м	овощн рагу с окорочка ми 54-27м	суфле гречневое,с мясом,28  соус 54-3с	макароны, 204 54-15м, тефтели, соус сметан	голубцы ленивые, 54-3м,  соус сметанный	картофельное пюре, 54-11Г  гуляш 54-2М	овощное рагу с мясом 54-27м	плов с окорочка ми 54-12м
	к-т из ягод	к-т из	к-т из ИЗЮМ	к-т из	к-т из	к-т из ЯГОД	к-т из ягод	к-т из	к-т из ИЗЮМ	к-т из СУХ

	св.замор. 54-8хн	кураги 54-5хн	54-6хн	чернослив 54-3хн	сух.фруктов 54-1хн	св.замор. 54-8хн	св.замор. 54-8хн	курага 54-5хн	54-6хн	фруктов 54-7хн
	хлеб рж,пш	хлеб пш,рж	хлеб пш,рж	хлеб пш,рж	хлеб пш,рж	хлб пш,рж	хлеб рж,пш	хлеб рж,пш	хлб пш рж	хлеб рж,пш
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ПОЛДНИК	сок21  булочка 54-9в	простокв.80 или ряженка  пряник94	сок,21  печенье95	кефир,80  пряник94	ясли-сок,79 сад- витамин.на питок  булочка54- 9в	-сок,21  вафли93	ряженка,80 илипросток ваша  пряник94	сок,21  булочка54-9в	кефир,80  печенье95	ясли-сок,21 сад- витаминизи ров.напито к  вафли93
УЖИН	яйцо,91  винегрет 54-16з	рыбные тефтели 54-9, соус 54-3с	творожная запеканка, сметана  54-1Т	суфле из печени49 с-т из свеклы54- 13з	макароны отварные с сыром 54-3г	рыбное суфле70 соус-54-3с	омлет- 54-21з,  кукуруза26	сырники,63  сгущёнка351	печень или сердце по строганов ски-54-16м,  макароны2 04	картоф.отва р54-10г с-т из сайры 15
	чай с сахаром 54-2гн	чай с вареньем 392	чай с сахаром 54-2гн	чай с лимоном 54-3гн	чай с лимоном 54-3гн	чай с сахаром 54-2гн	чай с вареньем 392	чай с сахаром 54-2гн	чай с лимоном 54-3гн	чай с сахаром 54-2гн
	хлеб пшен, 87	хлеб пшен 87	хлеб пшен 87	хлеб пше н 87	хлеб пшен, 87	хлеб пнше, 87	хлеб пшен, 87	хлеб пшен 87	хлеб пшен 87	хлеб пше, 87