

Утверждено  
Приказ МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек  
от 15.04.2024 №01-07/92

Заведующий МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек

*О.А. Петрова*  
« 15 » *апреля* 2024



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 жидкая молочная кукурузная 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	какао с молоком и сахаром 54-ггн	чай с сахаром 54-2гн	чай с вареньем и сахаром 392	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 2завтрак	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 54-7з капусты кукуруза	с-т зелёный горошек, огурец11	икра баклажан 23	с-т из капусты кв.горошек21	огурец 20	томаты в с.соку25
	суп с макаронами 54-7с	суп Болгарский 54	рассольник 54-3с	свекольник 54-18с	суп сайра, горбуша 54-12с	борщ 54-2с	суп овощной 54-17с	суп гороховый с гренками 54-8с	суп с морской капустой 39	суп с клёцками 54-6с
	каша пшеничная 54-16г котлета 54-4м соус- 54-3с	картофельное пюре 54-11г бефстроганов 54-1м	домашнее жаркое 54-9м	овощн рагу с окорочками 54-27м	суфле гречневое,с мясом,28 соус 54-3с	капуста тушенная 54-15м, тефтели	голубцы ленивые, 54-3м, соус сметанный	картофельное пюре, 54-11Г гуляш 54-2М	овощное рагу с мясом 54-27м	плов с окорочками 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- витами.на питок или сок  булочка54- 9в	-сок,21  вафли93	ряженка,80 илипросток ваша  пряник94	сок,21  булочка54-9в	кефир,80  печенье95	ясли-сок,21 сад- витами.на питок или сок  вафли93
УЖИН	яйцо,91  винегрет 54-16з	рыбные тефтели 54-9, соус 54-3с замена- омлет,горо шек	творожная запеканка, сметана  54-1Т	суфле из печени или сердца49 с-т из свеклы54- 13з	макароны отварные с сыром 54-3г	рыбное суфле70 соус-54-3с замена – плов сладкий	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 замена- салат из св.мор. овощей
	чай с сахаром 54-2гн	чай с вареньем 392	чай с сахаром 54-2гн	чай с лимоном 54-3гн	чай с вареньем 392	чай с сахаром 54-2гн	чай с лимоном 54-3гн	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 пшен 87	хлеб пшен, 87	хлеб пшше, 87	хлеб пшен, 87	хлеб пшен 87	хлеб пшен 87	хлеб пше, 87