

Согласовано:

Директор

Дашин

« 19 »

2024 г.



Согласовано:

Председатель Совета

ПО «Первомайское»

А.К. Султанов

« 2024 г.



Разработано в ПО «Первомайское»
Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
(с 3 до 7 лет)

Сергиевский д/сад

<i>Понедельник 1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	50	7,8
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	19,88
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Борщ с капустой и картофелем	180	10,97
Каша гречневая вязкая с маслом	130	12,07
Гуляш из мяса птицы	70	29,76
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Чай с сахаром	180	2,01
Полдник:		
Булочка с повидлом	50	8,5
Напиток с витаминами «Витошка»	180	16,72
Всего за день:		121,15

<i>Вторник 1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	12,24
Суп молочный с вермишелью	150	13,56
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный с бобовыми	180	7,17
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	150	45,53
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Кисель с витаминами «Витошка»	180	16,7
Полдник:		
Оладьи с яблоками	50	11,2
Чай с молоком	180	8,75
Всего за день:		128,59

<i>Среда</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	13,93
Каша манная с маслом	150	18,98
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный с вермишелью	180	7,71
Плов из птицы	150	48,14
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	14,4
Полдник:		
Ватрушка с творогом	50	8,5
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		127,11

<i>Четверг</i> <i>1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	12,24
Каша жидкая молочная овсяная	150	17,23
Какао с молоком	180	17,56
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,7
Рис отварной	130	15,86
Рыба, тушеная с овощами	70	33,9
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Чай с сахаром	180	2,01
Полдник:		
Кондитерские изделия (пряники)	50	7,8
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		128,74

<i>Пятница 1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	12,24
Каша пшенная молочная жидкая	150	21,05
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный	180	7,94
Макароны отварные с маслом	130	12,64
Биточек из курицы в томатном соусе	100	54,86
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Компот из смеси сухофруктов	180	14,4
Полдник:		
Печенье деревенское	50	7,0
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		145,58

<i>Понедельник 2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерские изделия	50	7,8
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	19,88
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный с вермишелью	180	7,71
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	45,53
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Кисель с витаминами «Витошка»	180	16,7
Полдник:		
Молоко кипяченое	180	23,76
Булочка с маком	50	8,5
Всего за день:		143,32

<i>Вторник 2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	12,24
Каша жидкая молочная овсяная	150	9,43
Какао с молоком	180	17,23
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный с крупой	180	7,46
Каша гречневая вязкая с маслом	130	12,07
Гуляш из мяса птицы	70	29,76
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Чай с сахаром	180	2,01
Полдник:		
Кондитерские изделия	50	7,8
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		119,57

<i>Среда</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	13,93
Каша манная с маслом	150	18,98
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Борщ с капустой и картофелем	180	10,97
Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	150	49,7
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Компот из свежих плодов (яблок)	180	11,62
Полдник:		
Ватрушка с творогом	50	8,5
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		129,15

<i>Четверг</i> <i>2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	12,24
Каша молочная кукурузная жидкая	150	19,73
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Суп картофельный	180	7,94
Пюре картофельное	130	17,88
Птица тушеная с овощами	70	29,76
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Чай с сахаром	180	2,01
Полдник:		
Оладьи с яблоками	50	11,2
Чай с молоком	180	8,75
Всего за день:		95,18

<i>Пятница 2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	50	7,8
Суп молочный с вермишелью	150	13,56
Чай с сахаром	180	2,01
Хлеб пшеничный	30	2,38
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	5,4
Обед:		
Щи из свежей капусты	180	8,13
Макароны отварные с мясом	130	12,64
Биточек из говядины в томатном соусе	70	54,86
Хлеб пшеничный	30	2,38
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27
Компот из смеси сухофруктов	180	14,4
Полдник:		
Печенье деревенское	50	7,0
Чай с сахаром	180	2,01
Всего за день:		133,84

Итого за 10 дней, руб	1300,0
Средняя сумма 1 день, руб	130,0