

Согласовано:
Директор _____
« _____ » _____ 202 г.

Согласовано:
И.О. Председателя Совета
ПО «Первомайское»
_____ А.К. Султанов
« _____ » _____ 202 г.

Разработано в ПО «Первомайское»
Примерное 10-ти дневное меню

**для организации питания детей
(с 1 до 3 лет и 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.
Бутерброд с маслом	30	9,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	15,13
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп рыбный из консервов	180	15,8
Каша гречневая вязкая с маслом	130	10,23
Гуляш из мяса птицы	70	19,47
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Кисломолочный продукт-Ряженка	180	21,41
Булочка с повидлом	50	11,0
Всего за день:		117,52

<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	7,12
Суп молочный с вермишелью	150	9,43
Кофейный напиток с молоком	180	12,08
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	5,65
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	150	30,7
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Кисель с витаминами «Витошка»	180	4,21
Полдник:		
Оладьи с яблоками	50	7,66
Чай с молоком	180	5,85
Всего за день:		91,73

<i>Среда 1-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	9,0
Каша манная с маслом	150	12,81
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	180	8,73
Плов из птицы	150	30,0
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Ватрушка с творогом	50	11,0
Чай с сахаром	180	1,81
Всего за день:		88,83

<i>Четверг 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	7,12
Каша пшеничная молочная жидкая	150	9,43
Какао с молоком	180	12,08
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,29
Рис отварной	130	9,55
Рыба, тушеная с овощами	70	19,03
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Кондитерские изделия (пряники)	50	6,0
Чай с сахаром	180	1,81
Всего за день:		84,98

<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	7,12
Каша пшенная молочная жидкая	150	14,4
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный	180	8,36
Макароны отварные с маслом	130	8,0
Тефтели куриная с рисом в томатном соусе	70	20,0
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Печенье деревенское	50	6,0
Чай с сахаром	180	1,81
Всего за день:		81,17

<i>Понедельник 2-я неделя</i>	<i>Возраст с 3 лет до 7 лет</i>	
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	9,0
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	14,9
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный с вермишелью на бульоне из кур	180	7,73
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	20,7
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Кисломолочный продукт-Варенец	180	20,0
Булочка с маком	50	11,0
Всего за день:		98,81

<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	7,12
Каша пшеничная молочная жидкая	150	9,43
Какао с молоком	180	12,08
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный с крупой	180	8,9
Макаронны отварные с маслом	130	8,0
Котлета куриная «Сочная» в томатном соусе	70	20,0
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Кисель с витаминами «Витошка»	180	4,21
Полдник:		
Кондитерские изделия (пряники)	50	6,0
Чай с молоком	180	5,85
Всего за день:		90,62

<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	9,0
Каша манная с маслом	150	12,81
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	8,5
Кулеш с мясом (из гречневой крупы)	150	30,17
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Ватрушка с творогом	50	11,0
Чай с сахаром	180	1,81
Всего за день:		88,77

<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	7,12
Каша молочная кукурузная жидкая	150	10,0
Кофейный напиток с молоком	180	12,08
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Суп картофельный	180	8,36
Пюре картофельное	130	10,44
Котлета куриная «Сочная» в томатном соусе	70	20,0
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Оладьи с яблоками	50	7,66
Чай с молоком	180	5,85
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.
Бутерброд с повидлом или джемом и сливочным маслом	40	7,12
Суп молочный с вермишелью	150	9,43
Чай с сахаром	180	1,81
Хлеб пшеничный	30	2,23
Второй завтрак:		
Сок фруктовый	100	3,44
Обед:		
Щи из свежей капусты	180	5,9
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	7,71
Рыба, тушенная с овощами	70	19,03
Хлеб пшеничный	30	2,23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,13
Компот из свежих плодов (яблок)	180	4,64
Полдник:		
Печенье деревенское	50	6,0
Чай с сахаром	180	1,81
Всего за день:		72,48

Итого за 10 дней, руб	1246,31
Средняя сумма 1 день, руб	124,63

Итого за 10 дней, руб	910,09
Средняя сумма 1 день, руб	91,0