

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 1 до 3 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«МБДОУ №6» с 12-часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ДРУЖБА" 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ИЗ ОБСЯЖНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" 130	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 135
ЧАЙ С МОЛОКОМ 175	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	КАКАО С МОЛОКОМ 190	БАТОН С МАСЛОМ 30/5	ЧАЙ С САХАРОМ 165	КАКАО С МОЛОКОМ 165	БАТОН С МАСЛОМ 30/5	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БАТОН С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 165	БАТОН С МАСЛОМ 30/5	БАТОН С МАСЛОМ 30/5	КОВЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 20/10	БАТОН С МАСЛОМ 30/5
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 130	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	УХА С КРУПКОЙ 150
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ЕЖИКИ 50	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 50	ГУЛЯШ 60	ТЕФТЕЛИ 50	БЕФСТРОГАНОВ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 50	ПЛОВ 130	БИГУС 160	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 30	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОМИДОР) 30	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) 30
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ 150	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	ПОМИДОРЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 30	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД 150
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОМИДОР) 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРОСТОКВАША) 170	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 150	МОЛОКО 200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ПРОСТОКВАША) 170	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 160
ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 50	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИК 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИК 50	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПРЯНИКИ 40
КОНФЕТА 15			КОНФЕТА 15	КОНФЕТА 15				КОНФЕТА 15	
Ужин									
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 160	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 110	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 150/20	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства) 30	ЧАЙ 200	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 50/10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	ЧАЙ 200	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (КУКУРУЗА) 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/4	ЯБЛОКО 100	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15			