



**Организация питания детей в МБДОУ №91
Режим приема пищи**

| Прием пищи | Время |
|------------|---------------|
| 1 завтрак | 8.30 – 9.00 |
| 2 завтрак | 10.00-10.10 |
| Обед | 11.30 – 12.30 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Ужин | 17.00 – 17.30 |

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

| Название блюд | Объем порций (г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
|---------------------------------|------------------|--------|---|------------------|-----------|
| | возраст | | | возраст | |
| ДЕНЬ 1 | возраст | | ДЕНЬ 2 | возраст | |
| | 1.5—3 | 3—7 | | 1.5—3 | 3—7 |
| Яблоко | 130 | 130 | Груша | 115 | 115 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | Каша гречневая молочная | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Какао на молоке | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 | Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 |
| Обед | | | Обед | | |
| Суп гороховый с гренками на м/б | 200/10 | 250/15 | Салат из моркови | 35 | 60 |
| Зразы из м/говядины с яйцом | 70/20 | 80/20 | Щи со сметаной | 200/7 | 250/10 |
| Огурец свежий | 35 | 35 | Ежики в томатно -сметанном соусе со свеклой тушеной | — | 85/50/150 |
| Ком пот из сухофруктов | 160 | 200 | Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной | 65/50/140 | — |
| | | | Компот из кураги | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | | | Хлеб ржаной | | |
| Полдник | | | Полдник | | |
| Печенье | 25 | 30 | Кефир с сахаром | 150 | 200 |
| Молоко | 150 | | Хлеб пшеничный | | |
| Чай с сахаром и молоком | | 200 | | | |
| Ужин | | | Ужин | | |
| Салат из свежей капусты | 45 | 60 | Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком | 120/20 | 160/20 |
| Яйцо отварное | 50 | 50 | Чай с сахаром и молоком (ясли) | 150 | 200 |
| Чай с сахаром и молоком (ясли) | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | |
| За день: | | | За день: | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |

| Название блюд | Объем порций (г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
|--------------------------------------|------------------|-----|---|------------------|----------|
| ДЕНЬ 3 | возраст | | ДЕНЬ 4 | Возраст | |
| | 1.5—3 | 3—7 | | 1.5—3 | 3—7 |
| Мандарин | 100 | 100 | Банан | 95 | 95 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | Салат из моркови | 45 | 60 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 | Какао на молоке | 150 | 200 |
| Обед | | | Чай с сахаром и молоком | | |
| Суп рисовый молочный | 200 | - | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | / 7/7,5 | /10/12,5 |
| Суп с клецками | - | 250 | Обед | | |
| Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе | 60 | - | Суп крестьянский со сметаной | 200/7 | 250/10 |
| Гуляш в томатно-сметанном соусе | - | 90 | Курица в томатном соусе с овощами | 70 | 80 |
| Вермишель | 110 | 126 | Картофельное пюре | 170 | 180 |
| Огурец свежий | 37 | 37 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Сок | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | | |
| Хлеб ржаной | 90 | 100 | Полдник | | |
| Вафли | 25 | 30 | Хлеб пшеничный | - | - |
| Кефир с сахаром | 150 | 200 | Кефир с сахаром | 150 | 200 |
| Чай с сахаром и молоком | | | Ужин | | |
| Макароны отварные с маслом сл.сыром. | 200 | 250 | Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком с вареньем | 160/20 | 190/25 |
| Винегрет | 140 | 160 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Кисель | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | | |
| Хлеб пшеничный | | | За день: | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| Название блюд | Объем порций (г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| ДЕНЬ 5 | возраст | | ДЕНЬ 6 | Возраст | |
| | 1.5—3 | 3—7 | | 1.5—3 | 3—7 |
| Мандарин | 90 | 90 | Яблоко | 115 | 115 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Пудинг творожный со сгущ.мол. | 80/20 | 80 | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 |
| Омлет | | | Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | / 7/7,5 | /10/12,5 |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 | Обед | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из свежих овощей | 45 | 60 | Рассольник со сметаной | 200/ 7 | 250/10 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 205 | Шницель мясной | 70 | 80 |
| Куры отварные | 68 | 68 | Овощи тушеные | 150 | 180 |
| Морковно-картофельное пюре | 160 | 220 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Сок | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | | |
| Хлеб пшеничный | | | Полдник | | |
| Зефир (пастила) | 25 | 35 | Кефир с сахаром | 150 | 200 |
| Молоко | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | | |
| Отвар из шиповника | | | Ужин | | |
| Ужин | | | Ужин | | |
| Рыба тушеная в томат.соусе. | 70 | 80 | Салат из свежей капусты с яблоком | 45 | 60 |
| Винегрет | 140 | 160 | Оладьи с повидлом | 85/20 | 85/25 |

| | | | | | |
|---|------------------|----------|---|------------------|-----------|
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| За день: | | | За день: | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 80 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| Название блюд | Объем порций (г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| ДЕНЬ 7 | возраст | | ДЕНЬ 8 | Возраст | |
| | 1.5—3 | 3—7 | | 1.5—3 | 3—7 |
| Груша | 135 | 135 | Апельсин | 80 | 80 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Пудинг творожно-манный со сгущ.молоком с джемом | 120/20 | 150/10 | Вермишель молочная | 150 | 200 |
| Какао на молоке | 150 | 200 | Кофейный напиток | 150 | 200 |
| Чай с сахаром и молоком | | | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 | Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | /10 |
| Обед | | | Обед | | |
| Суп картофельный со сметаной | 200 | 250 | Свекольник со сметаной | 200/ 7 | 250/10 |
| Мясо тушеное в мол.соусе | 40/20 | 50/25 | Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе) | 60/20 | 60/30 |
| Капуста цветная (или белокочанная) тушеная | 110 | 150 | Каша гречневая | 110 | 150 |
| Компот из чернослива | 150 | 200 | Помидор свежий | 35 | 35 |
| Хлеб пшеничной | | | Сок | 150 | 200 |
| | | | Хлеб пшеничный | | |
| Полдник | | | Полдник | | |
| Ряженка с сахаром | 150 | 200 | Пряник | 25 | 30 |
| Булочка сладкая | 60 | 60 | Кефир с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| Ужин | | | Ужин | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | Котлета из м/говядины | 60 | 70 |
| Кисель | 150 | 200 | Картофельное пюре | 2000 | 250 |
| | | | Огурец свежий | 37 | 37 |
| Хлеб пшеничный | | | Чай с сахаром и молоком | 150 | 200 |
| | | | Хлеб пшеничный | | |
| За день: | | | За день: | | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 80 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| Название блюд | Объем порций (г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| ДЕНЬ 9 | возраст | | ДЕНЬ 10 | Возраст | |
| | 1.5—3 | 3—7 | | 1.5—3 | 3—7 |
| Яблоко | 120 | 120 | Апельсин | 95 | 95 |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Омлет | 80 | 80 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 150/15 | 190/15 |
| Зеленый горошек отварной | 24 | 35 | Какао на молоке | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | / 7/7,5 | /10/12,5 | Хлеб пшеничный с маслом | / 7 | / 10 |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из свеклы | 45 | 60 | Помидор свежий | 35 | 35 |
| Бульон куриный с гренками | 200/15 | 250/15 | Борщ с мясом и со сметаной | 200/22/ 7 | 250/22/10 |
| Суфле куриное | 85 | 85 | Котлета рыбная | 70 | 80 |
| Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7л) | 80 | 110 | Картофельное пюре | 200 | 250 |

