

Примерное 10 дневное меню
для детей,
посещающих МБДОУ детский сад № 130 г. Пензы «Росток»
(на осеннее-зимний период)

Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20
« САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К
ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

1-1	1-2	1-3	1-4	1-5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный с крупой гречневой	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с крупой пшениной	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	Каша "Дружба"
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Молоко кип	Сок	Фрукт	Фрукт
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови (до 01.03)		Салат из белокачанной капусты с морковью (до 01.03)		Салат из квашеной капусты с луком
Щи из свежей капусты	Суп картофельный с клецками	Суп из овощей	Свекольник	Суп лапша домашняя
		Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	Мясо тушеное	Суфле куриное с рисом
Котлета из говядины	Рагу из овощей с говядиной	Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре
Макаронные изделия отварные				
Соус томатный				
Компот из свежих плодов (Яблок)	Компот из сушеных фруктов	Компот из сушеных фруктов	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	Компот из сушеных фруктов
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Напиток из шиповника с 1.12				

Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Запеканка из творога	Икра свекольная	Фрукт	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	Сырник из творога
Повидло	Котлета рыбная 50/70	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	Биточки рыбные	Соус молочный сладкий
	Батон нарезной	Ряженка	Батон нарезной	
Чай с сахаром	Чай с лимоном		Чай с сахаром	Чай с лимоном
2-1	2-2	2-3	2-4	2-5
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Суп молочный с макаронными изделиями	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	Каша манная молочная жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Суп молочный с крупой пшениной
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом и сыром
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Молоко кип
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из моркови (до 01.03)		Квашеная капуста с 1.12		
Борщ с капустой и картофелем	Суп рыбный	Суп картофельный с крупой рисовой	Суп картофельный с макарон изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем
Фрикадельки из говядины паровые	Жаркое по-домашнему	Макаронник с мясом	Биточки из говядины	Шницель припущенный куриный
Каша гречневая	Компот из сушеных фруктов	Соус томатный с овощами	Капуста тушеная	Картофельное пюре
Соус томатный	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из сушеных	Компот из сушеных фруктов	Компот из сушеных

		фруктов	(курага)	фруктов
Компот из свежих плодов (Яблок)		Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный				
Напиток из шиповника с 1.12				
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
	Салат из белокочанной капусты		Салат из отварной свеклы	Ватрушка с творогом
Суфле творожное	Драчена	Фрукт	Пудинг рыбный запеченный	Чай с лимоном
Повидло	Батон нарезной	Булочка дорожная	Батон нарезной	
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Снежок	Чай с сахаром	