

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

## 3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ИЗ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КАКАО С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ	КАКАО С МОЛОКОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ
<b>II Завтрак</b>									
СОК ФРУКТОВЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	СОК ФРУКТОВЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	СОК ФРУКТОВЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ
<b>Обед</b>									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (МОРКОВНАЯ)	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ИКРА ОВОЩНАЯ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (МОРКОВНАЯ)	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ИКРА ОВОЩНАЯ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ
СУП С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	БОРЩ С, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	СУП С ЯЙЦОМ И РЫБОЙ	ЩИ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С ПТИЦЕЙ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	СУП –КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	АЗУ	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ)	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ЗАПЕЧЕННАЯ)	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ/ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ( БРУСНИЧНЫЙ )	ПЮРЕ РОЗОВОЕ		МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	КАПУСТА ТУШЕННАЯ КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	РИС ОТВАРНОЙ/ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ( ИЗЮМА И КУРАГИ)	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ( КЛЮКВЕННЫЙ)

ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
<b>Уплотненный полдник</b>									
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С СОУСОМ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ	ПУДИНГ (СУФЛЕ) ИЗ ПЕЧЕНИ	ЯЦЦО ОТВАРНОЕ	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕННАЯ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	ОМЛЕТ С СЫРОМ	КАША РАССЫПЧАТАЯ/ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ /ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ
ЧАЙ С САХАРОМ	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	СОК ФРУКТОВЫЙ	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	СОК ФРУКТОВЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ВЫПЕЧКА	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ВЫПЕЧКА	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	ВЫПЕЧКА	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	КЕКС	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ

**Примечания**

\* - Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

\* ФРУКТЫ свежие по сезону: яблоко, груша, киви, банан, апельсин, мандарин, персик, нектарин, слива, виноград, черешня, вишня, клубника.

\*\*\*Молоко и кисломолочная продукция: молоко ультрапастеризованное. молоко пастеризованное, молоко витаминизированное, кефир, ряженка, варенец, бифидок, снежок, йогурт, ацидофилин.

\*\*\* Хлеб: пшеничный, ржано-пшеничный, злаковый, солодовый, батон, булочные изделия.

\*\*\*\*Кондитерские изделия промышленного производства: печенье, пряники, вафли, крекер, зефир, мармелад, конфета (шоколадная), сушка.

\*\*\*\*\*Ягоды: Клюква, брусника, смородина, черника, вишня.

\*\*\*\*\*Сухофрукты: чернослив, курага, шиповник, изюм, компотная смесь.

Завтрак – 20%

Завтрак 2- 5%

Обед – 35%

Уплотненный полдник 30% п.8.1.2.2. СанПиН 3590-20