**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом заведующего МБДОУ**

**«Детский сад №31 «Улыбка»**

**Загорной Е.С.**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № -ОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура меню по САНпин** | **Меню от 3 до 7 лет** | | | | |
| **1 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Пшеничная каша молочная с маслом сливочным -*200гр* | Суп молочный с макаронными изделиями *220гр.* | Каша геркулесовая жидкая -*200 гр.* | Омлет натуральный-*100 гр.* | Каша манная молочная *200 гр.* |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром-*40 г*р. | Бутерброд с маслом *40 гр*. | Хлеб пшеничный-*40 гр.* | Хлеб пшеничный-*40 гр.* | Бутерброд с маслом-*40 гр.* |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Чай с молоком-*200 гр.* | Чай с сахаром-*150 гр.* | Молоко-*150 гр.* | Какао с молоком-*150 гр.* | Чай с молоком-*200 гр.* |
|  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК 2**  **(соки или фрукты)** | Фрукты (абрикосы) *80 гр.* | Фрукты (бананы)-*80 гр.* | Морковь отварная-*110 гр*. | Кондитерское изделие (печенье)-*30 гр.* | Фрукты (абрикосы)-80 гр. |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Суп крестьянский со сметаной (пшено) *200гр*. | Борщ со сметаной-*200гр*. | Суп гороховый -*180 гр.* | Суп с рыбными фрикадельками-*200 гр.* | Суп с клецками/хинкальный-*200 гр.* |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Зразы из говядины и соус сметанный с томатом*, 60/40 гр.* | Рыба, тушеная в томате с овощами-*80 гр.* | Голубцы с мясом говядины и рисом с соусом томатным-*130 гр.* | Плов из птицы-*150 гр.* | Гуляш из отварного мяса-*80 гр*. |
| **ОБЕД гарнир** | Пюре картофельное, *130 гр.* | Каша перловая рассыпчатая-*130 гр*. | Каша рассыпчатая гречневая-*130 гр.* |
| **ОБЕД (закуска (холодное блюдо)** | Салат из отварной свеклы с огурцами солеными, *50 гр.* | Салат из моркови-*50 гр.* | Винегрет-*50 гр*. | Салат из белокочанной капусты с редисом и огурцом-*50 гр.* | Салат из отварной свеклы-*50 гр.* |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной, *40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр*. | Хлеб ржаной-*40 гр.* |
| **ОБЕД** | Хлеб пшеничный, *40 гр.* | Хлеб пшеничный-*40 гр.*- | Хлеб пшеничный-*40 гр.* |  | Хлеб пшеничный-*40 гр.* |
| **ОБЕД 3 блюдо напиток** | Чай с сахаром, *150 гр.* | Кисель-*180 гр*. | Компот из сухофруктов-*150 гр.* | Компот из свежих фруктов-*150 гр.* | Чай с сахаром-*150 гр*. |
|  |  |  |  |  |  |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** | Булочка домашняя, *60 гр*. | Запеканка рисовая-*130гр.* | Вареники с творогом со сметанным соусом-*130/20 гр.* | Макароны отварные с сыром-*150 гр*. | Пудинг творожно-яблочный -*130 гр.* |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** |  | Молоко кипяченное-*150 гр.* | Чай с сахаром-*150 гр.* | Хлеб пшеничный-*40 гр.* | Йогурт питьевой-*150 гр.* |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** | Молоко кипяченное, *150 гр.* |  |  | Молоко кипяченное-*150 гр.* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура меню по САНпин** | **Меню от 3 до 7 лет** | | | | | |
|  | **2 неделя**  **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |  |
| **ЗАВТРАК**  **(горячее блюдо)** | Каша «Дружба»-*200 гр.,* | Суп молочный с рисовый-*200 гр.* | Омлет с картофелем-*80 гр.* | Каша пшенная-*180 гр.* | Каша гречневая жидкая с молоком-*200 гр.* |  |
| **ЗАВТРАК (бутерброд)** | Бутерброд с сыром-*40 гр.* | Бутерброд с маслом-*40 гр.* | Хлеб пшеничный-*40 гр.* | Бутерброд с сыром-*40 гр.* | Бутерброд с маслом-*40 гр.* |  |
| **ЗАВТРАК (напиток)** | Молоко кипяченное-*150 гр.* | Какао с молоком-*150 гр.* | Молоко кипяченое-*150 гр*. | Молоко кипяченое-*150 гр.* | Чай с молоком-*200 гр.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК 2**  **(соки или фрукты)** | Фрукты (абрикосы)-*80 гр.* | Фрукты (бананы)-80 гр. | Морковь отварная-*110 гр.* | Печенье-*30 гр.* | Фрукты (абрикосы)-*80 гр.* |  |
| **ОБЕД 1 блюдо** | Рассольник-*200 гр.* | Борщ зелёный-*200 гр.* | Суп-лапша домашняя-*180 гр*. | Суп фасолевый-*200гр.* | Суп картофельный с пшеничными гренками -*200 гр.* |  |
| **ОБЕД 2 блюдо** | Котлеты , биточки с соусом сметанным с луком-*60/30* | Тефтели рыбные тушеные с соусом томатным с овощами-*70 гр.* | Птица тушенная в соусе с овощами-*150 гр.* | Рыба, тушеная в томате с овощами-*80 гр.* | Пельмени мясные отварные-*130 гр.* |  |
| **ОБЕД (гарнир)** | Пюре из овощей-*120 гр.* | Макаронные изделия отварные с маслом-*130 гр.* | Пюре картофельное-*150 гр.* |  |
| **ОБЕД (закуска (холодное блюдо)** | Салат из моркови-*50 гр.* | Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом -*60 гр*. | Салат из отварной свеклы с чесноком-*60 гр*. | Салат «Здоровье»-50 *гр.* | Винегрет -*50 гр.* |  |
| **ОБЕД** | Хлеб ржаной- *40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр.* | Хлеб ржаной-*40 гр*. | Хлеб ржаной-*40 гр.* |  |
| **ОБЕД** | Хлеб пшеничный-*40 гр.* |  | Хлеб пшеничный-*40 гр.* |  |  |  |
| **ОБЕД 3 блюдо напиток** | Кисель-*180гр.* | Компот из сухофруктов-*150 гр.* | Компот из яблок и апельсинов-*150 гр.* | Чай с сахаром-*150 гр.* | Компот из сухофруктов-*150 гр.* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** | Пирожок печеный с картошкой-*60 гр.* | Блинчики со сгущенкой-110/10 гр. | Булочка с творогом-*80 гр*. | Яйца вареные *1-1шт.* | Творог детский «Агуша»- *90 гр.* |  |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** | Чай с сахаром-*150 гр.* | Йогурт питьевой-*150 гр.* | Чай с сахаром-*150 гр.* | Капуста тушеная с гречкой-*150 гр.* | Молоко кипяченное-*150 гр.* |  |
| **УПЛ.ПОЛДНИК** |  |  |  | Какао с молоком -*150 гр.* |  |  |
|  |  |  |  | Хлеб пшеничный-*40 гр.* |  |  |