

МДОУ детский сад №1
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дни	1- Завтрак	2-Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшенная с маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный	апельсин	Салат из отварной моркови с чесноком Суп с макаронами с мясом курицы Капуста тушеная , котлета Компот из сухофруктов Хлеб	Кисломолочный продукт(кефир) Бутерброд с джемом	Запеканка из творога Соус молочный сладкий кисель
II	Каша рисовая молоко хлеб пшеничный	Сок персиковый	Салат из отварной свеклы с чесноком Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной Суфле из птицы Соус красный Картофельное пюре Напиток лимонный Хлеб ржаной	Коржик молочный Чай с молоком и сахаром	Суп молочный какао с молоком бутерброд с сыром
III	Каша Дружба Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	банан	Салат из моркови с сахаром Суп с бобовыми Ленивые голубцы	Компот из кураги Ватрушка с творогом	Рыба тушеная картофельное пюре Чай с молоком

			Сок яблочно абрикосовый Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный
IV	Каша молочная геркулесовая с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Яйцо отварное	Сок персиково-яблочный	Салат из зеленого горошка Суп шахтерский с мясом и со сметаной Фрикадельки из говядины Макаронные изделия Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Пряник Чай с сахаром	Запеканка овощная Хлеб пшеничный молоко
V	Каша манная молоко Бутерброд с сыром с маслом	яблоко	Икра из кабачков Борщ с капустой Гуляш из говядины с рожками Компот из сухофруктов Хлеб	Кофейный напиток Печенье (Вафли)	Салат из отварной моркови Сырники из творога Чай с сахаром
VI	Омлет с маслом Чай с молоком Сухарик сливочный Хлеб пшеничный	груша	Салат из морской капусты свекольник рис отварной с овощами гуляш компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир Булочка домашняя	Рыба тушеная в сметанном соусе Чай с лимоном Винегрет овощной Хлеб пшеничный

VII	Каша кукурузная Чай с молоком Бутерброд с сыром	апельсин	Салат из белокочанной капусты рассольник жаркое по домашнему Сок абрикосовый Хлеб ржаной	Чай с лимоном Творожный калачик	Макаронные изделия с овощами Компот с сухофруктами Хлеб пшеничный
VIII	Каша гречневая с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	банан	Салат морковно-яблочный Суп картофельный с клецками Тефтели из говядины Картофельное пюре Напиток лимонный Хлеб ржаной	Молоко Пряник Яйцо отварное	Овощное рагу Сельдь с луком кисель Хлеб ржаной
IX	Каша ячневая с маслом Чай сладкий Бутерброд с сыром	груша	Салат из отварной свеклы с изюмом Суп рыбный Каша гречневая Птица в соусе Сок яблочный Хлеб ржаной	Кефир вафли	Вареники с капустой Чай с сахаром Хлеб пшеничный
X	Каша пшеничная какао Бутерброд с маслом	яблоко	Икра морковная Суп с бобовыми	Расстегаи с рыбой Сок персиковый	Пудинг творожный со сметаной Салат из моркови с

			Капуста тушеная с мясом Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной		курагой Чай с лимоном Хлеб пшеничный
--	--	--	--	--	--