

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС №20»
_____ А.В. Модель

Примерное 10 – дневное меню

МБДОУ «ДС № 20»

(пробывание 12 часов)

Возрастная группа: 1,5 - 3; 3 – 7 лет

Неделя первая:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак 1				
Макаронны с маслом и сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Каша молочная рисовая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Творожная запеканка под сметанным соусом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Каша молочная пшеничная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Суп молочный с макаронами Чай с сахаром Хлеб пшеничный
Завтрак 2				
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед				
Маринад из свеклы Суп рыбный из консервов Картофель по-домашнему с мясом Компот с с/ф Хлеб ржаной	Маринад из моркови Суп картофельный со сметаной на м/б Голубец ленивый в сметанном соусе Картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб ржаной	Свекла отварная Щи на м/б со сметаной Рыба под овощами Картофельное пюре Кисель Хлеб ржаной	Суп гороховый на к/б Картофельное пюре Капуста тушеная с мясом Компот с с/ф Хлеб ржаной	Свекольник со сметаной на к/б Котлета рыбная в томатном соусе Рис отварной Компот с с/ф Хлеб ржаной
Полдник				
Ватрушка повидлом Какао с молоком	Кондитерские изделия Какао с молоком Фрукты	Хлеб с помадкой Чай с сахаром Фрукты	Ватрушка с творогом Кисель Фрукты	Кондитерские изделия Какао с молоком Фрукты
Ужин				
Суфле из печени в молочном соусе Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Ленивые вареники Чай с молоком Хлеб пшеничный	Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный	Омлет Какао с молоком Хлеб пшеничный	Овощное рагу Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный

Неделя вторая:

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
Завтрак 1				
Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Каша молочная «Дружба» Какао с молоком Бутерброд с сыром	Творожная запеканка под сметанным соусом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Омлет Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Каша молочная манная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром
Завтрак 2				
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
Обед				
Маринад из моркови Щи со сметаной на м/б Котлета мясная с маслом Картофельное пюре Компот с с/ф Хлеб ржаной	Маринад из свеклы Рассольник на м/б со сметаной Картофельное пюре Гуляш из мяса Кисель Хлеб ржаной	Маринад из моркови Борщ на к/бульоне со сметаной Плов с курицей Компот с с/ф Хлеб ржаной	Суп гороховый на к/б Макароны отварные Рыбные биточки в молочном соусе Кисель Хлеб ржаной	Суп-лапша со сметаной на к/б Капуста тушеная Котлета мясная Компот с с/ф Хлеб ржаной
Полдник				
Кондитерские изделия Молоко кипяченое	Булочка с сахаром Чай с молоком Фрукты	Гренки сладкие Молоко Фрукты	Коржик молочный Какао с молоком Фрукты	Ватрушка повидлом Какао с молоком Фрукты
Ужин				
Суфле из печени в сметанном соусе Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	Рыба под омлетом Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком	Картофель и овощи тушеные в соусе Чай с молоком Хлеб пшеничный	Овощное рагу Чай с молоком Хлеб пшеничный	Картофельное пюре, оладьи из печени в сметанном соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный