

Примерное меню на 10 дней
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад поселка имени Воровского»
 Осенний-летний период

	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
1 ДЕНЬ	Каша манная жидкая Отварное яйцо Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Фрукты или сок	Кабачковая икра Щи из свежей капусты с мясом со сметаной Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной Каша гречневая Гуляш из говядины Компот их сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из отварной моркови с яблоками Салат из тертой моркови с яблоками Вареники ленивые Соус сладкий Кефир
2 ДЕНЬ	Каша рисовая молочная жидкая Вермишель отварная молочная Какао на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом с сыром	Фрукты или сок	Салат из зеленого горошка с растительным маслом Суп рыбный Поре картофельное Капуста тушеная Котлета из говядины Напиток лимонный Хлеб ржаной	Салат из отварной свеклы я яблоком я/г Винегрет д/с Драчена Кисель Хлеб пшеничный
3 ДЕНЬ	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом с сыром	Фрукты или сок	Салат из отварной свеклы Огурец свежий порционно Суп картофельный с мясом фрикадельками со сметаной я/г Бабушкин суп д/с Голубцы ленивые из отварного мяса	Салат рыбный Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный

			Сок фруктовый/овощной Хлеб ржаной	
4 ДЕНЬ	Творожно-морковный торт Какао на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Фрукты или сок	Салат «Витаминка» Салат «Зимний» Суп крестьянский с курицей с крупой со сметаной Макароны отварные с маслом сливочным Кура порционная запеченная с овощами Напиток из шиповника Хлеб ржаной	Бигус с мясом Сдобная булочка Чай с сахаром Хлеб пшеничный
5 ДЕНЬ	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Отварное яйцо ½ я/г Отварное яйцо 1 шт. д/с Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Фрукты или сок	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом д/с Помидора свежие порционно я/г Суп молочный картофельный я/г Рассольник с мясом по-ленинградски со сметаной д/с Рис отварной с маслом сливочным с овощами Биточки рыбные Сметанные соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из тертой моркови с сахаром Салат из отварной моркови Блины со сгущенным молоком Кефир
6 ДЕНЬ	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» Отварное яйцо 1шт. Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Фрукты или сок	Салат из свежий капусты Салат из квашеной капусты Свекольник с мясом со сметаной Макароны отварные с маслом сливочным Бефстроганов из говядины в сметанном соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из тертой моркови с яблоками Салат из отварной моркови с яблоками Сырники из творога Сладкий соус Кефир
7 ДЕНЬ	Каша из пшеничной крупы молочная жидкая Отварное яйцо я/г	Фрукты или сок	Салат из отварной свеклы с яблоками я/г Помидора свежая порционно я/г Суп овощной с мясом со сметаной я/г	Солянка с мясом Чай с лимоном с сахаром Хлеб пшеничный

	Какао на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом		Суп-пюре гороховый с мясом с гренками д/с Пюре картофельное Биточки рыбные Сметанный соус Напиток шиповника Хлеб ржаной	
8 ДЕНЬ	Каша гречневая молочная жидкая Отварное яйцо я/г Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом с сыром	Фрукты или сок	Огурец свежий порционно Салат из квашеной капусты Борщ с мясом со сметаной Рис отварной с маслом сливочным Котлета из говядины я/г Рулет мясной с яйцом и морковью д/с Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кабачковая икра Мясо тушеное с картофелем Молоко кипяченое я/г Чай с сахаром д/с Хлеб пшеничный
9 ДЕНЬ	Суфле творожное со сгущенным молоком Какао-напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Фрукты или сок	Салат из тертой моркови с сахаром Салат из отварной моркови Суп вермишелевый с курицей Рагу из овощей Котлеты рубленые из курицы Напиток лимонный Хлеб ржаной	Картофельная запеканка Сметанный соус Кефир Пирожок с повидлом Хлеб пшеничный
10 ДЕНЬ	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	Фрукты или сок	Салат из отварной свеклы Суп мясной картофельный я/г Бульон мясной с пирожком д/с Плов мясной из говядины Сок фруктовый или овощной Хлеб ржаной	Салат из зеленого горошка Рыба запеченная в омлете Чай с сахаром Хлеб пшеничный