

Примерное десятидневное меню летне - осенний период
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 8 «Огонек»

Утверждаю

Заведующий

О.И.Щурова



День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша манная молочная Чай с сахаром Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Каша жидкая молочная «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	Каша жидкая молочная пшенная Какао с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Салат из моркови Вермишель в молоке Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» Какао с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак Сок фруктовый	2-ой завтрак Яблоко	2-ой завтрак Груша	2-ой завтрак Яблоко	2-ой завтрак Сок фруктовый
Обед Суп гороховый на куриной бульоне Котлета куриная Овощное рагу Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Обед Свекольник со сметаной на мясном бульоне Зразы рисовые с мясом Свежий огурец Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Обед Рассольник на мясном бульоне со сметаной Картофельная запеканка с мясом Свежий помидор Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	Обед Суп картофельный с рыбными консервами Биточки мясные Капуста тушеная Напиток лимонный Хлеб ржаной	Обед Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе Макароны отварные Свежий огурец Компот из свежих ягод Хлеб ржаной
Полдник Салат из моркови с яблоком Пирог с повидлом Молоко кипяченое	Полдник Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком Чай с сахаром Печенье	Полдник Салат из свеклы с растит. маслом Тефтели рыбные Кисель из варенья Хлеб пшеничный	Полдник Рыба под омлетом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Полдник Винегрет с растительным маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День 6-й Завтрак Каша гречневая молочная Чай с сахаром Хлеб пшеничный со сливочным маслом	День 7-й Завтрак Салат из моркови Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	День 8-й Завтрак Каша рисовая молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом	День 9-й Завтрак Каша молочная кукурузная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом	День 10-й Завтрак Каша молочная «Здоровье» Какао с молоком Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак Сой фруктовый	2-ой завтрак Банан	2-ой завтрак Яблоко	2-ой завтрак Груша	2-ой завтрак Сок фруктовый
Обед Борщ из свежей капусты с картофелем Жаркое по-домашнему Свежий огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Обед Суп картофельный с зеленым горошком Ежики из говядины Свекла тушеная Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Обед Салат из свежей капусты Суп лапша с курицей Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	Обед Суп рыбный со сметаной Котлета мясная рубленая с луком Овощное рагу Напиток лимонный Хлеб ржаной	Обед Суп крестьянский со сметаной Голубцы ленивые Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
Полдник Блины с вареньем Молоко кипяченое	Полдник Запеканка творожная со сгущенным молоком Чай с сахаром Вафли	Полдник Омлет натуральный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Полдник Салат из моркови Ватрушка с творогом Молоко кипяченое	Полдник Икра свекольная Суфле рыбное Чай с сахаром Хлеб пшеничный