

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ « ДЕТСКИЙ САД»пст.КАЖЫМ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Завтрак | 2 завтрак | Обед | Полдник |
| 1 | Каша маннаяКофейный напиток с молокомХлеб с масломЯйцо вареное | сок | Борщ из свежей капустыКотлета рыбная любительскаяКартофельное пюреСалат из капусты с яблокамиКомпот из изюмаХлеб | КефирБулочка «Пермская»Фрукты |
| 2 | Каша рисоваяЧай с лимономХлеб с сыром | Сок | Суп с клецкамиКотлета мясная с овощамиКапуста тушеная с яблокамиВинегретКомпот из свежих апельсинов с яблокамиХлеб | КефирКоржик молочныйФрукты |
| 3 | Сырники творожныеКофейный напиток с молокомХлеб с масломЯйцо вареное | Сок | Щи из свежей капусты с картофелемПлов из куры Салат из свеклы с соленым огурцомКомпот из яблокХлеб | КефирПеченье Фрукты |
| 4 | Каша гречневаяЧай с молокомХлеб с сыром | Сок | Суп гороховый Тефтели рыбныеСвекла тушеная в сметане Картофельное пюреСалат витаминныйКомпот из яблок с лимономХлеб | КефирБулочка дорожнаяФрукты |
| 5 | Каша пшеннаяКакао с молокомХлеб с масломЯйцо вареное | Сок | Суп из овощейКотлета мясная Капуста тушеная Салат картофельный с зеленым горошкомКомпот из сухофруктовХлеб | КефирПирожок с яблокамиФрукты |
| 6 | Каша маннаяКофейный напиток с молокомХлеб с масломЯйцо вареное | Сок | Свекольник Зразы рыбныеКартофельное пюреСалат из капусты с морковью и яблокамиКомпот из черносливаХлеб | КефирПлюшка Фрукты |
| 7 | Каша пшеничнаяЧай с лимономХлеб с маслом | Сок | Суп с макаронными изделиямиГолубцы ленивые Соус сметанныйКапуста тушеная в молокеВинегретКомпот из яблок Хлеб | КефирБулочка дорожнаяФрукты  |
| 8 | Вареники ленивыеКофейный напиток с молокомХлеб с сыромЯйцо вареное | Сок | Рассольник «Ленинградский»Жаркое по-домашнему Соленый огурецКомпот из яблок с апельсинамиХлеб | КефирПеченье Фрукты |
| 9 | Каша «Дружба»Чай с молокомХлеб с маслом | Сок | Суп крестьянскийБиточки рыбныеКартофельное пюре с морковьюСалат из свеклы с чеснокомКомпот из свежих яблок с лимономХлеб | КефирВатрушка с повидломФрукты |
| 10 | Каша геркулесоваяКакао с молокомЯйцо вареноеХлеб с сыром | Сок | Щи из свежей капусты Фрикадельки мясныеСалат картофельный с зеленым горошкомКомпот из шиповникаХлеб | КефирШанежка с яблокамиФрукты  |