

Примерное 10 дневное меню МБДОУ детский сад «Березка»

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------------|--------------------------------------|
| день 1 | |
| завтрак | салат из моркови |
| | макароны отварные с маслом и сахаром |
| | чай с сахаром |
| | печенье с маслом |
| 2 завтрак | банан |
| обед | салат из красной свеклы |
| | щи на м.б. со сметаной |
| | картофель тушё ный с мясом |
| | сок |
| | хлеб ржаной |
| | |
| уплотнённый полдник | манная запеканка с повидлом |
| | кефир |
| | хлеб пшеничный |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------------|--------------------------------|
| день 2 | салат из моркови |
| завтрак | каша геркулесовая молочная |
| | кофейный напиток на молоке |
| | хлеб пшеничный с маслом |
| | |
| 2 завтрак | яблоко |
| обед | свекольник на м.б. со сметаной |
| | овощное рагу с мясом |
| | компот из сухофруктов |
| | хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | рыбная запеканка |
| | чай |
| | булочка домашняя |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------------|--|
| день 3 | |
| завтрак | Творожная запеканка со сметанным соусом. |
| | Какао на молоке |
| | Хлеб пшеничный с маслом |
| 2 завтрак | Груша |
| обед | Суп картофельный на м. б. со сметаной |
| | ленивые голубцы в соусе |
| | салат из красной свеклы |
| | сок |
| | хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | Омлет |
| | Чай |
| | Хлеб пшеничный с сыром |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|------------|-------------------------------|
| день 4 | |

| | |
|------------------------|---|
| завтрак | салат из моркови |
| | каша пшённая молочная с маслом и сахаром |
| | Чай |
| | Хлеб пшеничный с маслом |
| 2 завтрак | банан |
| обед | Салат из кислой капусты |
| | Суп вермишелевый на м. б. со сметаной |
| | Картофельное пюре, тефтели мясные |
| | Компот из сухофруктов |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | сырники с маслом и сахаром |
| | Йогурт |
| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
| день 5 | |
| завтрак | каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром |
| | кофейный напиток на молоке |
| | Хлеб пшеничный с маслом |

| | |
|--------------|----------------------------------|
| 2 завтрак | Яблоко |
| обед | Борщ на м. б. со сметаной |
| | Картофельное пюре котлета мясная |
| | Салат из красной свеклы |
| | Компот из сухофруктов |
| | Хлеб ржаной |
| упл. полдник | Рыбная котлета |
| | Чай |
| | Блины |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------------|---------------------------------------|
| день 6 | |
| завтрак | Салат из моркови |
| | Вермишель отварная с сахаром и маслом |
| | Чай |
| | Печенье с маслом |
| 2 завтрак | Банан |
| обед | Суп картофельный на м. б. со сметаной |
| | Тушеная капуста котлета мясная |
| | Компот из сухофруктов |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | Каша рисовая молочная |
| | Хлеб пшеничный с сыром |
| | Какао на молоке |

| Приём | Наименование блюд и |
|-------|---------------------|
|-------|---------------------|

| пищи | продуктов |
|------------------------|--|
| день 7 | |
| завтрак | Салат из моркови |
| | Каша пшеничная молочная |
| | Чай |
| | Хлеб пшеничный с маслом |
| 2 завтрак | Груша |
| обед | Салат из капусты |
| | Суп с клёцками на м. б. со сметаной |
| | Картофельное пюре. Биточки. |
| | Сок |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | Рыбная котлета |
| | Кисель |
| | Хлеб пшеничный |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------------|-----------------------------------|
| день 8 | |
| завтрак | Овощное рагу |
| | Сосиска |
| | Чай |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром |
| 2 завтрак | яблоко |
| обед | Суп гороховый на м. б. с гренками |
| | Рис отварной. Гуляш с мясом |
| | Сок |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | Омлет |
| | Молоко |
| | Пирожок с повидлом |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|-------------------------------------|---|
| день 9 | |
| завтрак | Каша гречневая на молоке с маслом и сахаром |
| | Какао на молоке |
| | Хлеб пшеничный с маслом |
| 2 завтрак | Банан |
| обед | Щи на м. б. со сметаной |
| | Салат из капусты |
| | Ежи в соусе |
| | Кисель из сухофруктов |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнё нный полдник | Творожная запеканка с повидлом |
| | Йогурт |

| Приём пищи | Наименование блюд и продуктов |
|---------------|----------------------------------|
| день 10 | |
| завтрак | Тушёная капуста |
| | Рыбная запеканка |
| | Чай |

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром |
| 2 завтрак | Груша |
| обед | Суп рисовый на м. б. со сметаной |
| | Картофельное пюре. Котлета |
| | Салат из красной свёклы |
| | Компот из сухофруктов |
| | Хлеб ржаной |
| уплотнённый полдник | Вермишель отварная с маслом, 0,5 яйца |
| | Какао |
| | Ватрушка |