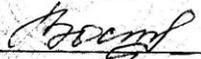


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 57 «Родничок»
комбинированного вида»
п.г.т. Зеленоборский


О.Л.Вострикова

«16» сентября 2019г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

для МБДОУ «Детский сад № 57 «Родничок»
комбинированного вида» п.г.т. Зеленоборский

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
завтрак	Каша рисовая вязкая Молоко Бутерброд с маслом	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Макаронные изделия отварные с сыром Чай с молоком Бутерброд с повидлом	Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Каша ячневая вязкая Какао с молоком Бутерброд с сыром
2	Сок мультифрукт	Ряженка	Кефир	Сок виноградный	Ряженка
обед	Салат свекольный с черносливом Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш из говядины с кашей гречневой рассыпчатой Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Салат витаминный Свекольник Пудинг из говядины с овощами с молочным соусом Сок яблочный Хлеб пшеничный	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком Суп картофельный с рыбой Тефтели из говядины в молочном соусе Капуста тушеная Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с бобовыми (с зеленым горошком) Курица в соусе с томатом с рагу из овощей Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из редьки и моркови Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета рыбная с картофельным пюре Кисель из сока плодово-ягодного Хлеб ржаной
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с морковью Отварная рыба польски с картофельным пюре Чай с сахаром Печенье Плоды свежие (яблоко, груша) Хлеб пшеничный	Салат из моркови Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком Кисель из варенья	Винегрет овощной Картофель, запеченный в сметанном соусе Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Плоды свежие (груша, яблоко)	Салат из моркови и яблок Лапшевник с творогом с молочным соусом Биокефир Печенье Банан	Пудинг из моркови и яблок Ватрушка с творожным сладким фаршем Чай с лимоном

	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
завтрак	Каша гречневая вязкая Чай с молоком Бутерброд с повидлом	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Каша молочная кукурузная жидкая Чай с молоком Бутерброд с повидлом	Каша молочная пшеничная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром
2-ой завтрак	Сок яблочный Груша	Кефир	Ряженка	Сок виноградный	Кефир
обед	Рассольник со сметаной Жаркое домашнему Огурец соленый Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Салат витаминный Суп молочный с макаронными изделиями Котлета мясная с картофельным пюре с морковью Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком Борщ с капустой и картофелем Запеканка капустная с говядиной Кисель из сока Хлеб ржаной	Салат из свеклы с чесноком Суп крестьянский с крупой Плов из отварной птицы Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	Салат из белокочанной капусты с яблоками Суп картофельный с бобовыми (гороховый) Рыба, тушеная в томате с овощами с отварным картофелем в молоке Напиток из шиповника Хлеб ржаной
Уплотненный полдник	Рыбные фрикадельки (ясли) Сосиски (д\сад) Овощи тушеные в молочном соусе Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Булочка «Веснушка»	Салат из моркови Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком Компот из яблок с лимоном Печенье	Рыба, запеченная с картофелем по-русски Помидор (огурец) консервированный Сдоба обыкновенная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты (яблоко, груша)	Запеканка морковная с творогом с молочным соусом Биокефир Вафли Банан	Салат из свеклы с солёным огурцом Омлет с морковью Чай с лимоном Булочка домашняя Хлеб пшеничный