**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тверсков А.И.**

**Примерные**

**10-дневные меню для организации**

**питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,**

**посещающих МБДОУ «Детский сад «Ромашка»**

**с 10-часовым пребыванием**

**с. Баймашкино-2019г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I день | II день | III день | IY день | Y день |
| Завтрак | Каша манная молочная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный с сыром | Каша ячневая  Какао на молоке с сахаром  Хлеб с маслом | Каша пшеничная молочная  Чай с лимоном  Хлеб с сыром | Каша манная молочная  Чай  Хлеб пшеничный | Каша геркулес молочная  Какао на молоке с сахаром  Хлеб с сыром |
| Обед | Салат из свежей капусты  Суп овощной  Макароны отварные с колбасой  Лимонный напиток  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы  Суп гороховый с курицей  Гуляш из печени  Рис отварной  Кисель  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминный  Щи со сметаной  Суфле рыбные  Пшенная каша  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы  Суп вермишельный с курицей  Плов  Компот витамин ный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный)  . | Салат из капусты  свежей  Бульон куриный с гренками  Макароны с курицей  Компот витаминный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| Полдник | Кондитерские изделия  Фрукты  Чай | Кондитерские изделия  Фрукты  Чай (сок) | Кондитерские изделия  Фрукты  Молоко | Запеканка  Фрукты  Чай | Булочки  Фрукты  Чай(сок) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **YI день** | **YII день** | **YIII день** | **IX день** | **X день** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток на молоке с сахаром  Хлеб пшеничный | Пшенная каша  Чай  Хлеб с маслом | Каша пшенная молочная  Коф.напиток на молоке с сахаром  Хлеб пшеничный | Вермишель молочная  Чай  Хлеб пшеничный | Манка  Чай  Хлеб с маслом и сыром |
| **Обед** | Салат морковный  Суп гороховый с мясом  Гречневая каша  Суфле куриное  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминный  Щи со сметаной  Отварной рис  Мясное рагу  Компот витаминный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из  свежей капусты  Суп рыбный  Макароны с мясом  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из моркови  Борщ  Гуляш из печени  Картофельное пюре  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежей капусты  Суп картофельный с макаронами  Плов  Лимонный напиток  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | Кондитерские изделия  Фрукты  Сок натуральный | Оладьи  Фрукты  Чай | Пудинг из творога со сгущенкой  Фрукты  Чай | Кондитерские изделия  Фрукты  Молоко | Кондитерские изделия  Фрукты  Чай |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I день** | **II день** | **III день** | **IY день** | **Y день** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная  Чай  Хлеб пшеничный с сыром | Суп рисовый молочный  Какао на молоке с сахаром  Хлеб с маслом | Вермишель молочная  Чай  Хлеб с сыром  Яйцо вкрутую | Каша гречневая молочная  Коф.напиток на молоке с сахаром  Хлеб с сыром | Каша рисовая молочная  Какао на молоке с сахаром  Хлеб с сыром |
| **2 завтр** | Сок  Кондитерские изделия | Сок  Кондитерские изделия | Сок  Кондитерские изделия | Сок  Кондитерские изделия | Сок |
| **Обед** | Салат из свежей капусты  Борщ со сметаной  Тефтели мясные  Макароны отварные  Лимонный напиток  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат морковный  Щи со сметаной  Котлета мясная  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминный  Суп овощной  Фрикадельки рыбные  Рис отварной с подливой  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы с яблоками  Рассольник со сметаной  Котлета рыбная  Картофельное пюре с подливой  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих огурцов  Бульон куриный с гренками  Суфле куриное с подливой  Овощное рагу  Лимонный напиток  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | Пирожок с капустой  Молоко | Капуста тушеная  Ряженка  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный)  Сосиска | Ватрушка с творогом  Молоко | Сырники из творога со сгущенным молоком | Пирожок с капустой  Ряженка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **YI день** | **YII день** | **YIII день** | **IX день** | **X день** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная  Кофейный напиток на молоке с сахаром  Хлеб пшеничный | Запеканка творожная  со сгущенным молоком  Чай  Хлеб с маслом | Каша пшенная молочная  Коф.напиток на молоке с сахаром  Хлеб с сыром | Вермишель молочная  Чай  Хлеб пшеничный | Каша гречневая молочная  Чай  Хлеб с маслом и сыром |
| **2 завтр** | Фрукты | Фрукты | Фрукты | Сок  Кондитерские изделия | Сок  Кондитерские изделия |
| **Обед** | Салат морковный  Суп гороховый с мясом  Капуста тушеная  Мясо тушеное  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих огурцов  Щи со сметаной  Биточки мясные с соусом  Овощное рагу  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из капусты  Суп рыбный  Жаркое по-домашнему  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из огурцов  Борщ со сметаной  Котлета рыбная  Картофельное пюре с подливой  Кисель плодово-ягодный  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих  Помидоров  Суп картофельный с макаронами  Голубцы ленивые  Со смет.соусом и с луком  Лимонный напиток  Хлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | Омлет  Хлеб пшеничный  Сок | Пирожок с капустой  Ряженка | Сырники из творога со сгущен. молоком  Молоко | Винегрет  Хлеб пшеничный  Сок | Ватрушка  с творогом  Ряженка |

**Необходимые продукты**

**для 10-дневного меню**

**Геркулес -1 Свежие огурцы-3 Рыба-3 Кофе-4**

**Манки -1 Свежие помидоры-1 Масло сливочное-3 Какао-2**

**Рис-5 Огурцы консервированные-2 Сыр-5 Кисель-2**

**Гречка-2 Морковь-4 Яйцо-21 Кондитерские изделия-4**

**Пшено-1 Свежая капуста-14 Сок-5**

**Макароны-4 Свекла-4 Фрукты свежие-6**

**Молоко-4 Горох-1 Фрукты сухие-4**

**Молоко сгущенное-3 Картофель-9 Лимон-3**

**Ряженка-3 Говядина -6 Яблоко-1**

**Творог-5 Сосиски-1 Мука пшеничная -4**

**Сметана-2 Птица охлажд.-1 Чай-2**