**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 молочнаяЧай с лимономХлеб пшеничный с сыром | Каша ячневаяКакао на молоке с сахаромХлеб с маслом | Каша пшеничная молочнаяЧай с лимономХлеб с сыром | Каша манная молочная ЧайХлеб пшеничный | Каша геркулес молочнаяКакао на молоке с сахаромХлеб с сыром |
| Обед | Салат из свежей капусты Суп овощной Макароны отварные с колбасойЛимонный напитокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы Суп гороховый с курицейГуляш из печени Рис отварнойКисельХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминныйЩи со сметанойСуфле рыбныеПшенная кашаКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы  Суп вермишельный с курицейПлов Компот витамин ныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) .  | Салат из капустысвежейБульон куриный с гренкамиМакароны с курицейКомпот витаминныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| Полдник  | Кондитерские изделияФрукты Чай | Кондитерские изделияФрукты Чай (сок) | Кондитерские изделияФруктыМолоко | ЗапеканкаФруктыЧай | БулочкиФруктыЧай(сок) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **YI день** | **YII день** | **YIII день** | **IX день** | **X день** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочнаяКофейный напиток на молоке с сахаромХлеб пшеничный  | Пшенная кашаЧайХлеб с маслом | Каша пшенная молочнаяКоф.напиток на молоке с сахаромХлеб пшеничный  | Вермишель молочнаяЧайХлеб пшеничный | МанкаЧайХлеб с маслом и сыром |
| **Обед** | Салат морковныйСуп гороховый с мясомГречневая каша Суфле куриноеКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминныйЩи со сметанойОтварной рисМясное рагуКомпот витаминныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежей капустыСуп рыбныйМакароны с мясомКомпот из свежих яблокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из морковиБорщ Гуляш из печениКартофельное пюре Кисель плодово-ягодныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежей капустыСуп картофельный с макаронамиПловЛимонный напитокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | Кондитерские изделияФрукты Сок натуральный | ОладьиФруктыЧай | Пудинг из творога со сгущенкойФруктыЧай | Кондитерские изделияФруктыМолоко | Кондитерские изделияФрукты Чай |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I день** | **II день** | **III день** | **IY день** | **Y день** |
| **Завтрак** | Каша манная молочнаяЧайХлеб пшеничный с сыром | Суп рисовый молочныйКакао на молоке с сахаромХлеб с маслом | Вермишель молочнаяЧайХлеб с сыромЯйцо вкрутую | Каша гречневая молочнаяКоф.напиток на молоке с сахаромХлеб с сыром | Каша рисовая молочнаяКакао на молоке с сахаромХлеб с сыром |
| **2 завтр** | Сок Кондитерские изделия | Сок Кондитерские изделия | Сок Кондитерские изделия | СокКондитерские изделия | Сок |
| **Обед** | Салат из свежей капустыБорщ со сметанойТефтели мясныеМакароны отварныеЛимонный напитокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат морковныйЩи со сметанойКотлета мясная Картофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат витаминныйСуп овощнойФрикадельки рыбныеРис отварной с подливойКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свеклы с яблокамиРассольник со сметанойКотлета рыбнаяКартофельное пюре с подливойХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих огурцовБульон куриный с гренкамиСуфле куриное с подливойОвощное рагуЛимонный напитокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | Пирожок с капустойМолоко | Капуста тушенаяРяженкаХлеб ржаной (хлеб пшеничный)Сосиска | Ватрушка с творогомМолоко | Сырники из творога со сгущенным молоком | Пирожок с капустойРяженка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **YI день** | **YII день** | **YIII день** | **IX день** | **X день** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочнаяКофейный напиток на молоке с сахаромХлеб пшеничный  | Запеканка творожная со сгущенным молокомЧайХлеб с маслом | Каша пшенная молочнаяКоф.напиток на молоке с сахаромХлеб с сыром | Вермишель молочнаяЧайХлеб пшеничный | Каша гречневая молочнаяЧайХлеб с маслом и сыром |
| **2 завтр** | Фрукты | Фрукты | Фрукты | СокКондитерские изделия | СокКондитерские изделия |
| **Обед** | Салат морковныйСуп гороховый с мясомКапуста тушенаяМясо тушеноеКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих огурцовЩи со сметанойБиточки мясные с соусомОвощное рагуКисель плодово-ягодныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из капустыСуп рыбныйЖаркое по-домашнемуКомпот из сухофруктовХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из огурцовБорщ со сметанойКотлета рыбнаяКартофельное пюре с подливойКисель плодово-ягодныйХлеб ржаной (хлеб пшеничный) | Салат из свежих ПомидоровСуп картофельный с макаронамиГолубцы ленивыеСо смет.соусом и с луком Лимонный напитокХлеб ржаной (хлеб пшеничный) |
| **Полдник** | ОмлетХлеб пшеничныйСок | Пирожок с капустойРяженка | Сырники из творога со сгущен. молокомМолоко | ВинегретХлеб пшеничныйСок | Ватрушкас творогомРяженка |

**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**