Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Тад-Магитлинский детский сад «Орленок»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Завтрак | 2-й завтрак | Обед | Полдник |
|  |  |  |  |  |
|  | 1.Каша манная на молоке | Сок | 1.Суп картофельный с клецками | 1.Запеканка из творога |
|  | 2.Чай с сахаром | фруктовый | 2 Голубцы ленивые с мясом | 2.Молоко сгущенное |
|  | 3.Батон «Умница» | Кондитерск | 3.Кисель из сухофруктов | 3.Хлеб пшеничный |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» | ое изделие | 4.Хлеб пшеничный/ хлеб ржаний | 4. Какао с молоком |
| 1 |  |  | 5.Овощи квашенные |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 1.Каша молочная геркулесовая вязкая | Фрукты | 1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 1.Хлебцы рыбные |
|  | 2.Кофейный напиток | свежие | 2.Говядина тушенная | 2.Картофельное пюре |
|  | 3.Батон «Умница» |  | 3.Каша гречневая рассыпчатая | 3.Чай с сахаром |
| 2 | 4.Масло сливочное «Крестьянское» |  | 4.Компот из сухофруктов | 4.Хлеб пшеничный |
|  | 5.Сыр «Российский» |  | 5.Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  | 6.Капуста квашенная |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 1.Каша молочная рисовая | Фрукты | 1.Суп картофельный с фрикадельками мясными | 1.Оладьи с повидлом или |
|  | 2.Кофейный напиток на молоке | свежие | 2.Тефтели | джемом |
| 3 | 3.Батон «Умница» |  | 3.Свекла, тушенная в молочном соусе | 2.Биойогурт, кефир или ряженка |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» |  | 4.Чай с сахаром и лимоном |  |
|  | 5.Сыр «Российский» |  | 5.Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  | 6.Овощи квашенные |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 1.Каша молочная пшеничная жидкая | Фрукты | 1.Суп картофельный с крупой и сметаной | 1.Сосиска отварная |
| 4 | 2.Какао с молоком | свежие | 2.Биточки паровые | 2.Картофельное пюре |
|  | 3.Батон «Умница» |  | 3.Макароны отварные | 3.Чай с сахаром |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» |  | 4.Икра кабачковая/ овощи квашенные | 4.Хлеб пшеничный |
|  | 5.Сыр «Российский» |  | 5.Чай с сахаром и лимоном |  |
|  |  |  | 6. Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1.Каша молочная пшенная жидкая | фрукты | 1.Суп-пюре из бобовых с гренками | 1.Запеканка из творога |
|  | 2.Какао с молоком | свежие | 2.Тпица тушенная в соусе с овощами | 2. Молоко сгущенное |
|  | 3.Батон «Умница» |  | 3. | Капуста квашенная | 3.Чай с сахаром |
|  | 4.Масло сливочное |  | 4.Кисель из сухофруктов | 4.Хлеб пшеничный |
|  | «Крестьянское» |  | 5. Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 | 1.Каша молочная манная на молоке | Сок | 1.Борщ с капустой картофелем и сметаной | 1.Рыба тушенная с овощами |
|  | 3.Кофейный напиток на сгущенном молоке | фруктовый | 2.Бефстроганов | 2. Картофель печенный |
|  | 3.Батон «Умница» | Кондитерск | 3.Макароны отварные | ломтиками |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» | ое изделие | 4.Компот из сухофруктов | 3.Чай с сахаром |
|  |  |  | 5. | Хлеб пшеничный хлеб /ржаной | 4.Хлеб пшеничный |
|  |  |  | 6.Овощи квашенные |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 | 1.Каша молочная кукурузная вязкая | фрукты | 1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 1. Яйцо отварное |
|  | 2.Какао с молоком | свежие | 2.Шницель из говядины | 2.Икра кабачковая |
|  | 3.Батон «Умница» |  | 3. | Картофельное пюре | 3.Хлеб пшеничный |
|  | 4.Масло сливочное |  | 4.Кисель из сухофруктов | 4.Чай с сахаром |
|  | «Крестьянское» |  | 5. Хлеб пшеничный / хлеб ржаной | 5.Ватрушка с повидлом |
|  | 5.Сыр» Российский» |  | 6.Капуста квашенная |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | 1.Суп молочный с макаронными | Фрукты | 1. | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 1. Пудинг из говядины |
|  | изделиями | свежие | 2. | Курица тушенная (сад) | 2.Картофельное пюре |
|  | 2.Кофейный напиток |  | Котлета рубленная из птицы (ясли) | 3.Чай с сахаром |
|  | 3.Батон «Умница» |  | 4.Рис отварной | 4.Хлеб пшеничный |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» |  | 5.Чай с сахаром и лимоном |  |
|  | 5.Сыр» Российский» |  | 6. | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  | 7.Овощи квашенные |  |
| 9 | 1.Каша молочная рисовая вязкая | Сок | 1.Суп картофельный с бобовыми | 1. Пудинг из творога |
|  | 2.Кофейный напиток | фруктовый | 2. | Рагу из овощей | 2.Молоко сгущенное |
|  | 3.Батон «Умница» | Кондитерск | 3. | Котлета из говядины | 3. Хлеб пшеничный |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское» | ие изделия | 4.Компот из сухофруктов | 4.Чай с сахаром |
|  | 5.Сыр «Российский» |  | 5. | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  | 6. | Капуста квашенная |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 1.Каша молочная гречневая жидкая | фрукты | 1.Суп рисовый с мясом | 1.Омлет натуральный с колбасой |
|  | 2.Какао с молоком | свежие | 2. Курица тушенная (сад) | «Докторской» (сад) |
|  | 3.Батон «Умница» |  | Котлета рубленная из птицы (ясли) | Омлет натуральный (ясли) |
|  | 4.Масло сливочное «Крестьянское |  | 3.Картофельное пюре | 2.Кофейный напиток |
|  | 5.Сыр «Российский» |  | 4.Чай с сахаром | 3.Хлеб пшеничный |
|  |  |  | 5. Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной |  |
|  |  |  | 6.Овощи квашенные |  |