

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Солнышко»
детского сада №6
городского округа Буй
Е.В. Русакова

2013 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей осенне-зимний период

<p>1 день – понедельник <u>Завтрак:</u> Каша кукурузная молочная с маслом Чай с сахаром и молоком Печенье <u>2 завтрак:</u> Банан <u>Обед:</u> Салат из свежей моркови Щи со сметаной, с мясом Ёжики в соусе Сок Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Суп молочный с макаронными изделиями ½ вареного яйца Чай с сахаром Хлеб пшеничный</p>	<p>2 день – вторник <u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом <u>2 завтрак:</u> Яблоко <u>Обед:</u> Салат из свеклы Суп картофельный с мясом Биточек рыбный с соусом Рис отварной с маслом Кисель Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Рагу овощное Чай с сахаром Хлеб пшеничный</p>	<p>3 день – среда <u>Завтрак:</u> Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Бутерброд с повидлом <u>2 завтрак:</u> Снежок <u>Обед:</u> Салат из свежей капусты Борщ на мясном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром</p>	<p>4 день – четверг <u>Завтрак:</u> Каша пшеничная молочная с маслом Чай с сахаром и молоком Бутерброд с маслом <u>2 завтрак:</u> Сок <u>Обед:</u> Салат из свежей моркови Суп молочный с картофелем Биточек мясной с соусом Капуста тушеная Компот из свежих яблок и лимона Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Запеканка творожная с молочным соусом Снежок</p>	<p>5 день – пятница <u>Завтрак:</u> Каша рисовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром <u>2 завтрак:</u> Яблоко <u>Обед:</u> Салат из свежей капусты Суп гороховый с курой Котлета рыбная с соусом Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Булочка домашняя ½ вареного яйца Чай с сахаром</p>
<p>6 день – понедельник <u>Завтрак:</u> Каша гречневая молочная с маслом Какао с молоком Печенье <u>2 завтрак:</u> Банан <u>Обед:</u> Салат из зеленого горошка Суп картофельный с крупой и мясом Котлета мясная с соусом Макароны отварные с маслом Компот из плодов шиповника Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Оладьи с молоком стуженным/повидлом Чай с сахаром</p>	<p>7 день – вторник <u>Завтрак:</u> Каша манная молочная с маслом Чай с сахаром и молоком Бутерброд с повидлом <u>2 завтрак:</u> Яблоко <u>Обед:</u> Салат из свеклы Бульон куриный с гречками Птица тушеная с овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Пудинг творожный со сметаной Снежок</p>	<p>8 день – среда <u>Завтрак:</u> Каша кукурузная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром <u>2 завтрак:</u> Сок <u>Обед:</u> Салат из свежей моркови Свекольник с яйцом со сметаной Биточек рыбный с соусом Пюре картофельное Сок Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Рагу овощное Чай с сахаром Хлеб пшеничный</p>	<p>9 день – четверг <u>Завтрак:</u> Каша ячневая молочная с маслом Какао с молоком Бутерброд с маслом <u>2 завтрак:</u> Банан <u>Обед:</u> Салат из свежей капусты Суп овощной на курином бульоне со сметаной Плов из птицы Кисель Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Сырники со стуженным молоком Чай с сахаром</p>	<p>10 день – пятница <u>Завтрак:</u> Каша геркулесовая молочная с маслом Чай с сахаром и молоком Бутерброд с сыром <u>2 завтрак:</u> Яблоко <u>Обед:</u> Салат из свежей моркови Суп картофельный с макаронными изделиями с курой Ленивые голубцы с мясом Компот из свежих яблок и лимона Хлеб ржаной <u>Полдник:</u> Омлет Молоко Хлеб пшеничный</p>