



**Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание) для детей МАДОУ №29 в зимний период**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1.Суп молочный с геркулесом 2.Молоко кипяченое 3.Бутерброд с маслом	1.Каша рисовая 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с манной крупой 2.Чай с сахаром 3.Бутерброд с сыром	1.Каша «Дружба» молочная 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с маслом	1.Каша пшеничная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром	1.Каша пшеничная молочная 2.Молоко кипяченое 3.Бутерброд с маслом	1.Каша ячневая молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с сыром	1.Суп молочный с пшеничной крупой 2.Яйцо вареное 3.Какао с сахаром 4.Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с гречневой крупой 2.Чай с молоком 3.Бутерброд с маслом	1.Макаронны с сыром 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с сыром
<b>2-й завтрак</b>									
Сок яблочный	Яблоко	Банан	Сок яблочный	Груша	Яблоко	Сок виноградный	Мандарин	Яблоко	Сок виноградный
<b>Обед</b>									
1.Огурец соленый в нарезке 2.Щи из свежей капусты 3.Каша перловая рассыпчатая 4.Бефстрогано в из отварной говядины	1.Салат из свежих помидоров 2.Суп картофельный с фасолью 3.Картофельное пюре 4.Шницель рыбный 5.Кисель из плодов шиповника 6.Хлеб ржаной	1.Салат из картофеля с помидорами 2.Суп картофельный с клецками 3.Суфле куриное 4.Капуста тушеная 5.Компот из свежей брусники	1.Салат из соленых огурцов с луком 2.Суп картофельный с горохом 3.Запеканка картофельная с печенью 4.Соус сметанный 5.Кисель из сока	1.Помидор свежий в нарезке 2.Суп картофельный с рыбой 3.Рулет из говядины с яйцом и луком 4.Свекла тушеная в сметанном соусе	1.Огурец соленый 2.Суп крестьянский 3.Гуляш из отварной говядины 4.Макаронны отварные с маслом 5.Компот из кураги 6.Хлеб ржаной	1.Салат из свежих огурцов и помидоров 2.Борщ с капустой и картофелем 3.Рыба фаршированная 4.Соус молочный 5.Каша вязкая (гречневая)	1.Салат из свежих помидоров с луком 2.Рассольник ленинградский 3.Птица тушеная с овощами 4.Кисель из свежей брусники	1.Салат из свеклы 2.Суп из овощей 3.Плов из говядины 4.Сок яблочный 5.Хлеб ржаной	1.Салат из свежего огурца 2.Суп картофельный 3.Запеканка из печени с рисом 4.Соус сметанный 5.Компот с изюмом

5.Компот из сушеных фруктов 6.Хлеб ржаной		6.Хлеб ржаной	6.Хлеб ржаной	5.Компот из свежих яблок 6.Хлеб ржаной		6.Компот из сухофруктов 7.Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной		6.Хлеб ржаной
<b>Полдник уплотненный</b>									
1.Овощная запеканка с соусом молочным 2.Котлета из говядины 3.Чай с лимоном 4.Булочка молочная 5.Хлеб пшеничный	1.Свежий огурец в нарезке 2.Мясо тушеное с овощами 3.Пирог с повидлом 4.Чай с молоком 5.Хлеб пшеничный	1.Салат из моркови 2.Запеканка из творога 3.Соус яблочный 4.Кефир 5.Хлеб пшеничный 6.Зефир	1.Тефтели рыбные с творогом 2.Капуста тушеная с яблоками 3.Яйцо вареное 4.Чай с лимоном 5.Хлеб пшеничный 6.Вафли	1.Омлет с зеленым горошком 2.Ватрушка с творогом 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	1.Яйцо вареное 2.Картофельное пюре с морковью 3.Котлета из говядины 4.Чай с молоком 5.Хлеб пшеничный	1.Винегрет 2.Омлет натуральный 3.Булочка российская 4.Чай с лимоном 5.Хлеб пшеничный	1.Салат из моркови 2.Вареники ленивые 3.Соус яблочный 4.Кефир 5.Хлеб пшеничный 6.Пряник	1.Салат из зеленого горошка 2.Рыба, запеченная в омлете 3.Картофельное пюре 4.Простокваша 5.Хлеб пшеничный 6.Печенье	1.Салат из моркови с яблоками 2.Сырники из творога 3.Сгущенное молоко 4.Напиток из плодов шиповника 5.Хлеб пшеничный