



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ № 29  
О.В.ДУДИНА  
\_\_\_\_\_ 2019г.

Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание) для детей в возрасте с 3-х до 7 – лет.

| 1 день   | 2 день  | 3 день   | 4 день  | 5 день  | 6 день  | 7 день   | 8 день  | 9 день   | 10 день   |
|--|---|--|---|---|---|--|---|--|---|
| <b>Завтрак</b>   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |
| Суп молочный с геркулесом, Молоко кипяченое, Бутерброд с повидлом.   | Каша рисовая, Какао, Бутерброд с маслом.  | Суп молочный с манкой, Чай с сахаром, Бутерброд с сыром.   | Каша «Дружба», Кофейный напиток, Бутерброд с маслом.  | Каша пшенная, Какао, Бутерброд с повидлом.  | Каша пшеничная, Молоко кипяченое, Бутерброд с сыром.  | Каша ячневая, Кофейный напиток, Бутерброд с маслом.  | Суп молочный с пшеном, Какао, Бутерброд с сыром.  | Суп молочный с гречневой крупой, Чай с молоком, Бутерброд с маслом.                                      | Макаронные отварные с сыром, Кофейный напиток, Бутерброд с маслом.  |
| <b>2-й завтрак</b>   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |
| Сок яблочный   | Банан.  | Груша.   | Сок яблочный.   | Банан   | Яблоко  | Сок виноградный,   | Апельсин  | Банан.   | Сок виноградный.  |
| <b>Обед</b>  |   |  |   |   |   |  |   |  |   |
| Огурец соленый, Суп крестьянский, Каша гречневая рассыпчатая, Бефстроганов из отварной говядины, Компот из сухофруктов, Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной. | Салат из свеклы с сыром картофельный с перловой крупой, Шницель рыбный, Картофельное пюре, Кисель из плодов шиповника, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Суп картофельный с клецками, Суфле куриное, Капуста тушеная, Компот с изюмом, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Салат из соленого огурца с луком, Суп гороховый, Запеканка картофельная с мясом, Соус сметанный с томатом, Кисель из сока, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Суп картофельный с рыбой, Рулет из говядины с яйцом и луком, Свекла тушеная в сметанном соусе, Компот из свежих яблок, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Огурец Соленый, Щи, Биточки из говядины, Макаронные отварные с маслом, Компот с курагой, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Салат из свежих помидоров с огурцом, Борщ, Рыба фаршированная, Соус молочный, Каша вязкая гречневая, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Салат из свежих помидоров с луком, Рассольник, Птица тушеная с овощами в сметанном соусе, Кисель из повидло, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. | Салат из свеклы, Суп из овощей, Плов из отварной говядины, Сок яблочный, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный.    | Салат из свежих огурцов, Суп картофельный с рыбными фрикадельками, Голубцы ленивые, Соус сметанный, Компот с изюмом, Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный. |
| <b>Уплотненный полдник с элементами ужина.</b>   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |
| Овощная запеканка с молочным соусом, Сосиска отварная, Чай с лимоном, Хлеб пшеничный, Булочка молочная.  | Салат из свежих огурцов, Мясо тушеное с овощами, Пирог с повидлом, Чай с молоком, Хлеб пшеничный.   | Пюре морковное, Запеканка из творога, Соус яблочный, Кефир, Хлеб пшеничный, Зефир.                         | Тефтели из рыбы с творогом, Капуста тушеная с яблоками, Чай с лимоном, Хлеб пшеничный, Вафли.   | Салат из свежих помидоров, Картофель в молоке, Ватрушка с творогом, Простокваша, Хлеб пшеничный.  | Яйцо запеченное в сметане, Рагу овощное с кабачками, Чай с молоком, Хлеб пшеничный, Пряник.                           | Винегрет овощной, Омлет натуральный, Булочка российская, Чай с лимоном, Хлеб пшеничный.  | Пюре морковное, Ленивые вареники с маслом, Соус яблочный, Простокваша, Хлеб пшеничный, Пряник.  | Салат из зеленого горошка, Рыба запеченная в омлете, Картофель отварной с маслом, Кефир, Хлеб пшеничный. | Морковь тушеная с яблоками, Сырники из творога, Сгущенное молоко, Напиток из плодов шиповника, Хлеб пшеничный.                                    |