



20\_\_ г.

# Примерное 10 – дневное меню МБДОУ детский сад № 320

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ (лето)

<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>5 день</b>
<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>	<i>Завтрак 1</i>
Каша манная молочная жидкая, хлеб пшеничный, чай черный байховый с сахаром	Каша рисовая молочная жидкая, какао с молоком, хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке	Каша кукурузная молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный	Каша пшеничная молочная жидкая, Какао с молоком, хлеб пшеничный, сыр твердых сорт в нарезке	Каша ячневая молочная жидкая, Чай черный байховый с сахаром, Хлеб пшеничный.
<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>	<i>Завтрак 2</i>
Сок фруктовый	Яблоко	Сок фруктовый	Бананы	Сок фруктовый
<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>	<i>Обед</i>
Щи из свежей капусты со сметаной, Макаронные отварные, Бефстроганов из отварного мяса, Компот из кураги, хлеб: ржаной, пшеничный.	Суп с рыбными консервами, Запеканка картофельная с печенью, салат из свежих огурцов и помидор, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	Суп картофельный с горох Котлеты из птицы с рисом, Каша гречневая рассыпчатая, соус, салат из свежих огурцов и помидор, Компот из свежих ягод хлеб: ржаной, пшеничный.	Рассолыник ленинградский Ряба припущенная под овощами, Картофельное пюре, Салат из белокочанной капусты Кисель из свежих ягод, хлеб: ржаной, пшеничный.	Борщ с картофелем и свежей капустой, Жаркое по- домашнему, Напиток из плодов шиповника, хлеб: ржаной, пшеничный.
<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>	<i>Полдник</i>
Вафля, Йогурт	Печенье, Молоко кипяченое	Вафля, Йогурт	Кекс «Столичный», Чай черный байховый без сахара	Вафли, Йогурт
<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>	<i>Ужин</i>
Запеканка из творога с морковью, молоко стуженное, Чай черный байховый без сахара, хлеб пшеничный,	Голубцы ленивые, Чай черный байховый с сахаром, хлеб пшеничный	Суп молочный с макаронными изделиями, Чай черный с сахаром, хлеб пшеничный,	Каша пшенная вязкая, Чай черный байховый с сахаром, хлеб пшеничный	Сырники из творога запеченные, Джем, Чай черный байховый без сахара, хлеб пшеничный

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
<i><b>Завтрак 1</b></i> Каша геркулесовая молочная жидкая, Чай черныи байховый с сахаром, багон	<i><b>Завтрак 1</b></i> Каша рисовая молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, сыр в нарезке,	<i><b>Завтрак 1</b></i> Каша молочная «Дружба» Какао с молоком, Хлеб пшеничный	<i><b>Завтрак 1</b></i> Каша пшеничная молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный, сыр в нарезке	<i><b>Завтрак 1</b></i> Каша кукурузная молочная жидкая, Какао с молоком, хлеб пшеничный
<i><b>Завтрак 2</b></i> Сок фруктовый	<i><b>Завтрак 2</b></i> Яблоко	<i><b>Завтрак 2</b></i> Сок фруктовый	<i><b>Завтрак 2</b></i> Бананы	<i><b>Завтрак 2</b></i> Сок фруктовый
<i><b>Обед</b></i> Суп картофельный с крупой, Капуста тушеная с мясом, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: украинский, пшеничный.	<i><b>Обед</b></i> Суп картофельный с клецками, Тефтели мясные, Каша гречневая рассыпчатая, Салат из белокочанной капусты, Компот из смеси фруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	<i><b>Обед</b></i> Борщ с фасолью и картофелем, Суфле куриное с рисом, Салат из свежих помидоров и огурцов, компот из кураги, хлеб ржаной, пшеничный	<i><b>Обед</b></i> Рассольник ленинградский, Суфле рыбное, Картофельное пюре, Салат из белокочанной капусты, Компот с/ф, хлеб: ржаной, пшеничный.	<i><b>Обед</b></i> Щи со свежей капустой, Плов с курицей, Салат из свежих помидоров и огурцов, Напиток из шиповника, хлеб: ржаной, пшеничный.
<i><b>Полдник</b></i> Печенье, Йогурт	<i><b>Полдник</b></i> Вафли, Молоко кипяченое	<i><b>Полдник</b></i> Печенье, Йогурт	<i><b>Полдник</b></i> Пряники, Молоко кипяченое	<i><b>Полдник</b></i> Печенье, Йогурт
<i><b>Ужин</b></i> Запеканка из творога, молоко стуженное, Чай черныи байховый без сахара, хлеб пшеничный	<i><b>Ужин</b></i> Суп молочный с макаронными изделиями, Чай черныи байховый с сахаром, хлеб пшеничный	<i><b>Ужин</b></i> Омлет с зеленым горошком, Чай черныи байховый с сахаром, Хлеб пшеничный	<i><b>Ужин</b></i> Макаронны отварные с овощами, Чай черныи байховый с сахаром, хлеб пшеничный,	<i><b>Ужин</b></i> Сырники из творога запеченные, Джем, чай черныи байховый без сахара, хлеб пшеничный.