

Примерное 10 – дневное меню  
МБДОУ детский сад № 320



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №320  
Мелведева Т.В.  
20\_\_ г.

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак 1</b> Каша геркулесовая молочная жидкая, Чай черныи байховый с сахаром, хлеб пшеничный	<b>Завтрак 1</b> Каша рисовая молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке,	<b>Завтрак 1</b> Каша молочная «Дружба» Какао с молоком, Хлеб пшеничный	<b>Завтрак 1</b> Каша пшеничная молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный, Сыр твердых сортов в нарезке	<b>Завтрак 1</b> Каша кукурузная молочная жидкая, Какао с молоком, Хлеб пшеничный
<b>Завтрак 2</b> Сок фруктовый	<b>Завтрак 2</b> Яблоко	<b>Завтрак 2</b> Сок фруктовый	<b>Завтрак 2</b> Бананы	<b>Завтрак 2</b> Сок фруктовый
<b>Обед</b> Суп картофельный с крупой, Капустга тушеная с мясом, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	<b>Обед</b> Суп картофельный с клецками, Котлеты из говядины, Каша гречневая рассыпчатая, Соус томатный, Салат из белокочанной капусты, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	<b>Обед</b> Борщ с фасолью и картофелем, Суфле из курицы, Винегрет с растительным маслом, Компот из кураги, Хлеб: ржаной, пшеничный	<b>Обед</b> Рассольник ленинградский, Суфле рыбное(горбуша), Картофельное пюре, Салат из белокочанной капусты, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	<b>Обед</b> Щи со свежей капустой и сметаной, Плов с курицей, Напиток из плодов шиповника, хлеб: ржаной, пшеничный.
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Печенье, Йогурт	Вафли, Молоко кипяченое	Печенье, Йогурт	Пряники, Молоко кипяченое	Печенье, Йогурт
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Запеканка из творога с морковью, молоко ступенное, Чай черныи байховый без сахара, хлеб пшеничный	Суп молочный с макаронными изделиями, Чай черныи байховый с сахаром, Хлеб пшеничный	Омлет с зеленым горошком, Чай черныи байховый с сахаром, Хлеб пшеничный	Макаронные отварные с овощами, Чай черныи байховый с сахаром, хлеб пшеничный,	Сырники, Повидло ( джем), Чай черныи байховый без сахара, Хлеб пшеничный.

<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
<i>Завтрак 1</i> Каша манная молочная жидкая, батон, чай черный байховый с сахаром	<i>Завтрак 1</i> Каша рисовая жидкая молочная, какао с молоком, хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке	<i>Завтрак 1</i> Каша кукурузная молочная жидкая, Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный.	<i>Завтрак 1</i> Каша пшеничная молочная жидкая, Какао с молоком, хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке	<i>Завтрак 1</i> Каша ячневая молочная жидкая, Чай черный байховый с сахаром, Хлеб пшеничный,
<i>Завтрак 2</i> Сок фруктовый	<i>Завтрак 2</i> Яблоко	<i>Завтрак 2</i> Сок фруктовый	<i>Завтрак 2</i> Бананы	<i>Завтрак 2</i> Сок фруктовый
<i>Обед</i> Щи из свежей капусты со сметаной, Макароны отварные, Бефстроганов из отварного говядины, Компот из кураги, хлеб: ржаной, пшеничный.	<i>Обед</i> Суп с рыбноыми консервами, Запеканка картофельная с печенью, Салат из свежлы, Компот из смеси сухофруктов, хлеб: ржаной, пшеничный.	<i>Обед</i> Суп картофельный с горохом Коллеты из курицы, Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный, Икра морковная, Кисель из ягод (облепиха) хлеб: ржаной, пшеничный.	<i>Обед</i> Рассольник ленинградский Ряба припущенная с овощами, Картофельное пюре, Салат из белокочанной капусты Кисель из ягод (Облепиха), хлеб: ржаной, пшеничный.	<i>Обед</i> Борщ с капустой и картофелем со сметаной, Жаркое домашнему, Напиток из плодов шиповника, хлеб: ржаной, пшеничный.
<i>Полдник</i> Вафля, Йогурт	<i>Полдник</i> Печенье, Молоко кипяченое	<i>Полдник</i> Вафля, Йогурт	<i>Полдник</i> Кежс «Стопичный», Чай черный байховый без сахара	<i>Полдник</i> Вафли, Йогурт
<i>Ужин</i> Запеканка из творога с морковью, молоко ступенное, Чай черный байховый без сахара, хлеб пшеничный,	<i>Ужин</i> Голубцы ленивые, Чай черный байховый с сахаром, хлеб пшеничный	<i>Ужин</i> Суп молочный с макаронными изделиями, Чай черный байховый с сахаром, хлеб пшеничный,	<i>Ужин</i> Каша пшениная вязкая, Чай черный байховый с сахаром, хлеб пшеничный	<i>Ужин</i> Сырники, Повидло (джем), Чай черный байховый без сахара, хлеб пшеничный