

Заведующий МБДОУ «Детский сад №40 комбинированного вида»

Утверждаю:

Коваленко Н.Н.

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
завтрак	1.Каша овсяная «Геркулес» на молоке. 2.Какао с молоком. 3.Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1.Пудинг из творога со сладкой подливой. 2.Кофе с молоком. 3.Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1.Рыба, запечённая с морковью и отварным рисом. 2.Чай с молоком и сахаром. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1. Каша пшеничная на молоке. 2.Какао с молоком. 3.Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1. Котлета рыбная «Любительская» с макаронами и томатным соусом. 2.Кофе с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1.Каша манная на молоке. 2.Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1.Сырники со сладкой подливой. 2.Кофе с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1. Рыба, запеченная в омлете. 2.Чай с сахаром. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1.Каша «Дружба» на молоке. 2.Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.	1 Вермишель на молоке. 2.Кофе с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4.Масло сливочное.
Обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне. 2. Рулет с луком и яйцом с картофельным пюре 3.Салат овощной 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с крупой на мясном бульоне. 2.Капуста тушеная с мясом или Ленивые голубцы. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1.Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне. 2.Мясо тушеное с овощами в соусе или Запеканка картофельная с печенью и томатным соусом. 3. Салат овощной. 4. Компот из сухофруктов. 5.Хлеб ржаной.	1.Суп картофельный на курином бульоне. 2.Котлеты, рубленые из птицы с гороховым пюре. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1 Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне 2.Биточки мясные со сложным гарниром (картофель, свекла) 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб ржаной	1 Борщ с картофелем на мясном бульоне. 2. Рисовый рулет с отварным мясом и томатным соусом. 3. Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1 Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне. 2.Тушеный картофель с мясом. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1.Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне. 2.Гуляш из отварного мяса с гречей. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне. 2.Птица тушеная с пюре картофельным с морковью. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.	1 Суп картофельный с крупой на мясном бульоне или суп картофельный на рыбном бульоне. 2.Котлета мясная с тушёной капустой. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной.
Полдник	1.Молоко. 2.Хлеб пшеничный. 3. Сыр. 4.Фрукт.	1. Сок фруктовый. 2. Салат из картофеля с солеными огурцами. 3.Хлеб пшеничный.	1.Йогурт. 2.Пирог с творогом или ватрушка с творогом. 3.Фрукт.	1.Кисель. 2.Омлет. 3 Хлеб пшеничный. 4.Фрукт.	1. Молоко. 2.Салат из моркови. 3. Печенье.	1.Молоко. 2.Хлеб пшеничный. 3. Сыр. 4.Фрукт.	1.Сок фруктовый. 2.Салат из свеклы с солёным огурцом и зелёным горошком или икра свекольная. 3.Хлеб пшеничный.	1.Йогурт. 2.Булочка творожная. 3.Фрукт.	1.Чай с сахаром. 2. Биточки рыбные. 3. Хлеб пшеничный. 3.Фрукт.	1. Молоко. 2. Блины или пирог с повидлом.