



## Примерное 10-дневное меню на 2022-2023 год /лето/

Утверждено

Приказом от 11 января 2021г. № 10

подписавший МБДОУ №4 «Журавлик»

*С. С. Шевченко* С. С. Шевченко



Меню №1	Меню №2	Меню №3	Меню №4	Меню №5
<b>Завтрак:</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>Завтрак:</b>
Макароны отварные с сыром	Каша рисовая молочная жидкая	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша «Дружба» молочная
Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом и сыром	Батон пшеничный с маслом
<b>2-ой завтрак:</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>
Фрукты свежие(яблоки/бананы)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы)
<b>Обед:</b>	<b>Обед:</b>	<b>Обед:</b>	<b>Обед:</b>	<b>Обед:</b>

Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат из капусты белокачанно квашенной с с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом
Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	Суп гороховый с курицей и гречками	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	Рассольник на курином бульоне со сметаной
Печень по строгановской	Мясная котлета	Рыбные биточки	Гуляш из отварного мяса	Суфле куриное
Гречка отварная с маслом	Картофельное пюре	Рис отварной с маслом	Макароны отварные с маслом	Гречка отварная с маслом
Компот из сухофруктов	Кисель из сухофруктов	Соус сметанный с луком	Кисель из сухофруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной/пшеничный
		Хлеб пшеничный/ ржаной		
<b>Полдник:</b>	<b>Полдник:</b>	<b>Полдник:</b>	<b>Полдник:</b>	<b>Полдник:</b>
Батон пшеничный с маслом Чай с сахаром	Ватрушка с творогом Какао с молоком	Пряник/печенье Ряженка	Булочка ванильная Какао с молоком	Печенье/пряник Кефир
<b>Ужин:</b>	<b>Ужин:</b>	<b>Ужин:</b>	<b>Ужин:</b>	<b>Ужин:</b>
Оладьи с повидлом	Омлет натуральный	Пшено - творожный крупеник	Тефтели «Билип»	Творожно-яблочная запеканка
	Кабачковая икра	Соус молочный (сладкий)	Овощи тушеные	
	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный	
Сок фруктовый	Чай с сахаром		Чай с лимоном	
	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Сок фруктовый
<b>Меню №6</b>	<b>Меню №7</b>	<b>Меню №8</b>	<b>Меню №9</b>	<b>Меню №10</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная молочная	Молочная вермишель	Омлет натуральный	Сырники из творога с фруктами подливой	Каша «Ассорти» молочная
Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом и с сыром
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Батон пшеничный с маслом	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
		Чай с сахаром		
<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>

Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоко/банан)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы/	Сок фруктовый
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат витаминный с растительным маслом	Салат из свежих помидор с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Салат из свеклы с растительным маслом
Свекольник с курицей, яйцом и сметаной	Суп с клецками на м/бульоне	Суп крестьянский с курицей и сметаной	Суп фасолевый с курицей	Щи из квашенной капусты на м/б с яйцом и сметаной
Рыбная котлета	Голубцы ленивые с мясом	Мясные биточки	Зразы рыбные с яйцом	Мясо тушенное (говядина)
Картофельное пюре		Картофельное пюре	Рис отварной с маслом	Перловка отварная
Кисель из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Кисель из сухофруктов	Соус томатный с овощами.	Кисель из сушеных фруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной / пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Компот из сушеных фруктов	Хлеб ржаной/пшеничный
			Хлеб ржаной/пшеничный	
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Бутерброд с повидлом	Пряник/печенье	Печенье	Пирог с капустой	Булочка домашняя
Какао с молоком	кефир	Какао с молоком	Ряженка	Кефир
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Оладьи из печени	Ленивые вареники со сметаной	Котлета рыбная любительская	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с растительным маслом	Овощи тушеные
	Сок фруктовый	Овощное рагу из моркови и свеклы	Запеканка картофельная с печеночным соусом	Огурец соленый
Капуста тушеная		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный		Чай с лимоном	Сок фруктовый	Чай с сахаром
Чай с сахаром				Фрукты свежие
Фрукты свежие				