

**Примерное 10-дневное меню
МБ ДОУ Наруксовского детского сада**



День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1.	1. Каша вязкая гречневая со сливочным маслом. 2. Чай сладкий с пряником.	1. Сок фруктовый	1. Щи из свежей капусты на м/б со сметаной, хлеб ржаной. 2. Картофель тушёный с мясом, солёным (свежим) томатом. 3. Компот из апельсинов.	1. Йогурт. 2. Булочка молочная.
2.	1. Запеканка из творога со сгущённым молоком. 2. Кофейный напиток с молоком, батон со сливочным маслом.	1. Фрукты (яблоко)	1. Суп картофельный с крупой и рыбой, хлеб ржаной. 2. Ленивые голубцы. 3. Салат из зеленого горошка консервированного. 4. Компот из сухофруктов.	1. Кисель фруктовый. 2. Гренки с сыром.
3.	1. Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом. 2. Какао с молоком, батон с сыром.	1. Сок фруктовый	1. Суп картофельный с клецками, с мясом птицы, хлеб ржаной. 2. Курица тушеная, отварные макароны. 3. Компот из черной смородины.	1. Кефир. 2. Вафли.
4.	1. Омлет со сливочным маслом, кабачковой икрой 2. Кофейный напиток с молоком, батон со сливочным маслом.	1. Фрукты (банан)	1. Борщ с капустой, картофелем и мясом, хлеб ржаной. 2. Рыба тушёная с овощами, картофельное пюре. 3. Компот из сухофруктов.	1. Компот клюквенный. 2. Батон с повидлом.
5.	1. Вермишель молочная. 2. Какао с молоком, батон с сыром.	1. Сок фруктовый	1. Рассольник Ленинградский со сметаной, хлеб ржаной. 2. Плов с мясом и солёным (свежим) огурцом. 3. Компот из апельсинов.	1. Кефир. 2. Оладьи со сгущённым молоком.
6.	1. Каша манная молочная со сливочным маслом. 2. Чай сладкий, печенье.	1. Фрукты (груша)	1. Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами, хлеб ржаной. 2. Гуляш с мясом, рис. 3. Компот из сухофруктов.	1. Компот клюквенный. 2. Батон с повидлом.
7.	1. Запеканка из творога со сгущённым молоком. 2. Кофейный напиток с молоком, батон со сливочным маслом.	1. Сок фруктовый	1. Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне, хлеб ржаной. 2. Запеканка картофельная с мясом 3. Салат из кукурузы консервированной. 4. Напиток лимонный.	1. Кефир. 2. Гренки с сыром.
8.	1. Каша «Дружба» со сливочным маслом. 2. Какао с молоком, батон с сыром.	1. Фрукты (банан)	1. Суп крестьянский с крупой, хлеб ржаной. 2. Курица тушеная, гречка. 3. Компот из сухофруктов.	1. Йогурт. 2. Оладьи со сгущённым молоком.
9.	1. Омлет со сливочным маслом и кабачковой икрой. 2. Кофейный напиток с молоком, батон со сливочным маслом.	1. Сок фруктовый	1. Суп молочный с овощами и яйцом, хлеб ржаной. 2. Котлета мясная, макароны отварные. 3. Чай с лимоном сладкий.	1. Кисель фруктовый. 2. Винегрет овощной, батон, конфеты.
10.	1. Каша вязкая рисовая со сливочным маслом. 2. Какао с молоком, батон с сыром.	1. Фрукты (яблоко)	1. Борщ с капустой, картофелем и мясом со сметаной, хлеб ржаной. 2. Рыба тушеная с овощами, картофельным пюре и солёным (свежим) томатом. 3. Компот из черной смородины.	1. Кефир. 2. Сдоба обыкновенная.