

Примерное 10-дневное меню МБДОУ Починковского детского сада № 2

день	завтрак	второй завтрак	обед	полдник
1	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом. 2.Чай с конфетой, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1. Сок фруктовый	1.Сельдь соленая 2.Суп вермишелевый на курином бульоне, хлеб ржаной, пшеничный 3.Гуляш из птицы ,капуста тушеная в молоке, зеленый горошек 4.Компот из свежих ягод	1.Кисель фруктовый 2. Печенье
2	1.Пудинг из творога со сгущенным молоком. 2.Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный со сл. маслом.	1. Фрукты свежие	1 Капуста квашеная 2.Суп картофельный с крупой и рыбой, хлеб ржаной, хлеб пшеничный 3.Бефстроганов с овощами, каша гречневая. 4.Компот из сухофруктов	1.Чай с молоком 2.Гренки с сыром,
3	1. Каша «Дружба » со сливочным маслом 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1 Сок фруктовый	1.Суп из овощей на мясном/бульоне со сметаной, с гренками хлеб ржаной. 2.Запеканка картофельная с мясом и соленый огурец 3.Компот из свежих фруктов.	1.Снежок. 2.Сдоба обыкновенная
4	1.Омлет со сливочным маслом, кабачковая икра 2.Чай с молоком ,хлеб пшеничный с маслом.	1.фрукты свежие	1. Борщ мясной со сметаной, хлеб ржаной. 2.Рыбные тефтели тушеные в соусе, с рисом. 3. Компот из лимонов	1. Чай с сахаром 2. Блины с повидлом
5	1.Каша пшенная со сливочным маслом 2.Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1. Сок фруктовый	1.Салат из свеклы 2. Рассольник домашний на мясном/бульоне со сметаной, хлеб ржаной, пшеничный 3.Жаркое по- домашнему 4.Кисель из клюквы	1. Какао с молоком 2. Выпечка «Сочник с творогом»
6	1.Рожки с сыром 2.Чай с сахаром, хлеб пшеничный	1.Фрукты свежие	1.Икра кабачковая 2.Щи с рыбными консервами, хлеб ржаной, пшеничный. 3 Капуста тушеная с мясом 4.Компот из сухофруктов	1.Чай с молоком 2.Сдоба
7	1. Творожная запеканка со сгущенным молоком 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1. Сок фруктовый	1.Суп гороховый на мясном/бульоне, хлеб ржаной, хлеб пшеничный. 2. Голубцы ленивые с соусом сметан. 3.Компот из свежих ягод	1.Йогурт 2.Вафля
8	1.Каша гречневая со сливочным маслом. 2.Чай с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.фрукты свежие	1.Салат из свеклы с соленым огурцом 2. Суп крестьянский с крупой, на мясном/бульоне со сметаной, хлеб ржаной, хлеб пшеничный 3. Куры запеченные. Макароны изделия отварные 4.Кисель из джема.	1.Снежок 2. Оладьи со сгущенным молоком
9	1.Омлет с сыром со сливочным маслом 2.Кофейный напиток с молоком ,хлеб пшеничный со сливочным маслом .	1.Сок фруктовый	1. Рассольник Ленинградский на мясном/бульоне со сметаной, хлеб ржаной,хлеб пшеничный. 2. « Ежики» тефтели из говядины. Рагу из овощей. 3.Компот из клюквы.	1. Чай с сахаром 2.Винегрет овощной, хлеб пшеничный
10	1.Каша рисовая со сливочным маслом 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.фрукты свежие	1.Суп молочный с овощами и яйцом, хлеб ржаной,хлеб пшеничный. 2.Рыба тушеная с овощами картофельным пюре 3.Компот из сухофруктов.	1.Кофейный напиток с молоком 2.Ватрушка