



Примерное 10 дневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет в МБДОУ детский сад «Теремок»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Макароны со сливочным маслом и сахарным песком. 1\2 яйца. Кисель. Вафли.	Каша манная молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Какао с молоком с сахарным песком. Хлеб пшеничный с сыром.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Кофейный напиток с молоком сахарным песком. Хлеб пшеничный с сыром.	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Какао с молоком с сахарным песком. Хлеб пшеничный.	Вермишель молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Кофейный напиток с сахарным песком. Хлеб пшеничный.	Омлет с зеленым горошком. Кисель. Печенье.	Каша пшено-рисовая молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Кофейный напиток с сахарным песком. Хлеб пшеничный с сыром.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Какао с молоком сахарным песком. Хлеб пшеничный с сыром.	Каша ячневая молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Кофейный напиток с сахарным песком. Хлеб пшеничный.	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Какао с молоком. Хлеб пшеничный.
Обед									
Суп гороховый на мясном бульоне. Ленивые голубцы. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат по сезону Щи с мясом и сметаной. Котлета мясная с картофельным пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной. Печень тушёная с макаронами. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Борщ с мясом со сметаной. Суфле рыбное с картофельным пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Суп рыбный с овощами. Капуста тушёная с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне со сметаной. Картофельная запеканка с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат по сезону. Рассольник со сметаной на мясном бульоне. Котлета рыбная с картофельным пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат по сезону Свекольник на мясном бульоне со сметаной. Гуляш мясной с отварными макаронами. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат по сезону Щи с мясом и сметаной. Картофель тушёный с овощами и мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Суп вермишелевый на курином бульоне. Рагу овощное с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.

Полдник									
Сок. Булочка сдобная	Молоко кипяченное Печенье.	Фрукты	Сок. Вафли	Сок. Булочка сдобная.	Молоко. кипяченное. Пряник .	Сок. Печенье.	Фрукты	Сок. Булочка сдобная.	Ватрушка с творогом. Сок.
Ужин									
Каша геркулесовая молочная, со сливочным маслом с сахарным песком. Кофейный напиток с молоком сахарным песком. Хлеб пшеничный.	Сырники со сгущенкой Кисель.	Блины со сгущенным молоком. Чай с сахарным песком.	Омлет. Салат из зеленого горошка. Хлеб пшеничный. Чай.	Винегрет овощной с растительным маслом 1\2 яйца. Чай. Хлеб пшеничный	Каша гречневая молочная со сливочным маслом, с сахарным песком. Какао с молоком, сахарным песком. Хлеб пшеничный.	Творожная запеканка со сгущенным молоком. Чай.	Картофельная котлета со сметанным соусом. Чай. Хлеб пшеничный	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом. Кисель.	Салат по сезону. Картофельное пюре с сельдью. Чай. Хлеб пшеничный