

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБ ДОУ Починковского
детского сада №5
От 11.01.2021 № 20/1 –од
Мокроусова Н.А.Мокроусова



10-дневное меню

МБ ДОУ Починковский детский сад №5

с.Починки 2021

10-дневное меню на период 2020-2021 учебного года

День	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1	1.Каша гречневая со сливочным маслом. 2.Чай с конфетой, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.Сок фруктовый .	1. Щи на м/б. 2. Жаркое по- домашнему с мясом, солёным (свежим) томатом. 3. Напиток лимонный. 4. Хлеб ржаной.	1.Кисель. 2. Хлеб пшеничный с сыром.
2	1.Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком. 2.Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный с сыром.	1.Яблоко.	1.Уха рыбная. 2. Печень тушённая в сметане с рисом, солёный(свежий) огурец. 3. Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	1.Йогурт . 2.Ватрушка.
3	1.Омлет со сливочным маслом и свежим огурцом(кабачковой икрой). 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.Сок фруктовый	1.Салат из квашенной капусты. 2.Борщ мясной со сметаной. 3.Рыбные тефтели в томатном соусе, картофельное пюре. 4.Напиток клюквенный. 5. Хлеб ржаной	1.Снежок. 2.Блины со сгущённым молоком.
4	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом. 2. Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.Банан.	1. Суп вермишелевый на курином бульоне. 2. Курица отварная с тушёными овощами. 3.Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной	1. Компот из черной смородины. 2. Винегрет овощной, хлеб пшеничный.
5	1.Каша пшённая со сливочным маслом. 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный с сыром.	1.Сок фруктовый.	1.Рассольник на м/б со сметаной. 2. Плов с мясом и солёным(свежим) томатом. 3. Напиток клюквенный. 4.Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	1. Йогурт. 2. Пряник (вафля).
6	1.Рожки с сыром . 2. Чай сладкий, печенье со сливочным маслом.	1. Груша.	1. Суп крестьянский. 2.Гуляш из куриного мяса с гречкой и солёным(свежим) огурцом 3. Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	1. Напиток лимонный. 2.Хлеб пшеничный с повидлом.
7	1.Каша манная со сливочным маслом. 2.Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.Сок фруктовый.	1.Щи с рыбными консервами. 2. Голубцы ленивые в сметанном соусе. 3. Компот из черной смородины. 4.Хлеб ржаной, пшеничный.	1. Кисель. 2. Творожная запеканка с изюмом и сгущённым молоком.
8	1.Омлет со сливочным маслом и свежим томатом (кабачковая икра). 2.Какао с молоком, хлеб пшеничный.	1.Яблоко.	1.Щи молочные с рубленным яйцом. 2.Ёжики мясные с макаронными изделиями. 3.Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной, пшеничный	1.Йогурт. 2. Оладьи с повидлом.

9	1.Каша дружба со сливочным маслом. 2.Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1.Сок фруктовый	Сельдь солёная. 1.Суп гороховый на м/б. 2. Картофельная запеканка с мясом 3. Напиток клюквенный 4.Хлеб ржаной, пшеничный	1.Снежок 2.Плошка сдобная
10	1.Каша рисовая со сливочным маслом 2. Какао с молоком, хлеб пшеничный с сыром.	1. Груша	1.Борщ мясной со сметаной. 2.Рыба тушёная с картофельным пюре и соленым.(свежим) огурцом. 3. Компот из сухофруктов. 4.Хлеб ржаной, пшеничный.	1. Йогурт 2.Гренки с яйцом