

**Примерное 10-дневное меню
МБ ДОУ Починковского детского сада № 7**

де нь	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 со сметаной, хлеб ржаной, пшен. 2. Жаркое по-домашнему с мясом и сол.(св.) томатом. 3. Напиток клюквенный.	1. Снежок. 2. Плюшка сдобная.
2	1. Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоком. 2. Кофейный напиток с молоком, хлеб пшеничный .	1. Яблоко	1. Уха рыбная, хлеб ржаной 2. Печень тушеная в сметане с рисом, сол. (св.) огурец. 3. Компот из сухофруктов	1. Кисель. 2. Гренки с сыром
3	1. Каша геркулесовая со сливочным маслом. 2. Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1. Сок фруктовый	1. Суп вермешелевый на курином бульоне, хлеб ржаной, пшен. 2. Овощи тушеные с курицей 3. Напиток лимонный.	1. Йогурт питьевой 2. Пряник
4	1. Омлет со сливочным маслом и свежим огурцом (кабачковой икрой) 2. Кофейный напиток с молоком ,хлеб пшеничный с сыром.	1. Банан	Салат из квашенной капусты. 1. Борщ мясной со сметаной, хлеб ржаной. 2. Рыбные тефтели в томатном соусе, картофельное пюре. 3. Компот из сухофруктов.	1. Компот из черной смородины 2. Хлеб пшеничный с повидлом
5	1. Каша пшенная со сливочным маслом 2. Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом	1. Сок фруктовый	1. Рассольник на м/б со сметаной, хлеб ржаной, пшен. 2. Плов с мясом и сол. (св.) томатом 3. Напиток клюквенный.	1. Йогурт питьевой 2. Блины со сгущенным молоком
6	1. Рожки с сыром и сливочным маслом 2. Чай сладкий ,печенье со сливочным маслом.	1. Груша	1. Щи с рыбными консервами, хлеб ржаной, пшен. 2. Сосиска детская с тушеной капустой . 3. Компот из сухофруктов	1. Напиток лимонный 2. Манник с повидлом
7	1. Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоком 2. Кофейный напиток с молоком хлеб пшеничный.	1. Сок фруктовый	Салат из вареной свеклы с сол. огурцом 1. Суп гороховый на м/б , хлеб ржаной. 2. Картофельная запеканка с мясом и сметаной . 3. Напиток лимонный.	1. Йогурт питьевой. 2. Гренки с яйцом.
8	1. Каша дружба со сливочным маслом. 2. Какао с молоком, хлеб пшеничный со сливочным маслом.	1. Яблоко	1. Суп крестьянский, хлеб ржаной, пшен. 2. Гуляш из куриного мяса с гречкой и сол.(св.) огурцом. 3. Компот из сухофруктов.	1. Снежок 2. Оладьи со сметаной
9	1. Омлет со сливочным маслом и свежей помидорой(кабачковой икрой) 2. Кофейный напиток с молоком ,хлеб пшеничный .	1. Сок фруктовый	1. Щи молочные с руб. яйцом, хлеб ржаной. 2. Тефтеля мясная в сметанном соусе с вермешелью . 3. Напиток клюквенный.	1. Кисель 2. Винегрет овощной, хлеб пшеничный
10	1. Каша рисовая со сливочным маслом 2. Какао с молоком, хлеб пшеничный с сыром.	1. Груша	1. Борщ мясной со сметаной, хлеб ржаной, пшен. 2. Рыба тушеная с картофельным пюре и сол. (св.) огурцом. 3. Компот из сухофруктов.	1. Йогурт питьевой 2. Ватрушка