

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Буршевский детский сад»

Соловьева В.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Яйцо вареное	1	Каша ячневая	1	Каша «Дружба»	1	Вермишель молочная	1	Каша пшенная
2	Чай сладкий	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком
3	Булка с маслом и сыром	3	Булка с маслом	3	Булка с маслом	3	Булка с маслом и сыром	3	Булка с маслом
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1	Суп рисовый	1	Суп крестьянский с пшеном	1	Суп гороховый	1	Борщ с мясом и сметаной	1	Суп картофельный
2	Бефстроганов из вареного мяса	2	Голубцы ленивые	2	Тефтели мясные	2	Печень по-строгановски	2	Сосиски
3	Макароны	3	Кисель	3	Картофельное пюре	3	Рис	3	Капуста тушеная
4	Компот из сухофруктов	4	Хлеб ржаной	4	Компот из сухофруктов	4	Кисель	4	Компот из сухофруктов
5	Хлеб ржаной			5	Хлеб ржаной	5	Хлеб ржаной	5	Хлеб ржаной
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1	Йогурт	1	Кефир с сахаром	1	Ряженка	1	Вафли	1	Кефир с сахаром
2	Ватрушка с повидлом	2	Печенье	2	Праники	2	Йогурт	2	Печенье
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1	Рагу овощное	1	Пудинг творожный со сгущенкой	1	Гречка	1	Омлет	1	Салат витаминный из овощей
2	Чай сладкий	2	Чай сладкий	2	Молоко	2	Булка	2	Сырники со сгущенкой
3	Булка			3	Булка	3	Чай сладкий	3	Чай сладкий

ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Макароны с сыром	1	Каша геркулесовая	1	Каша гречневая	1	Каша манная	1	Каша рисовая
2	Чай сладкий	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком	2	Какао с молоком	2	Кофейный напиток с молоком
3	Булка с маслом	3	Булка с маслом и сыром	3	Булка с маслом	3	Булка с маслом	3	Булка с маслом и сыром
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт	1	Сок/фрукт
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1	Бульон с гречками	1	Свекольник	1	Щи из свежей капусты	1	Рассольник	1	Суп картофельный с зеленым горошком
2	Суфле куриное	2	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	2	Биточки мясные	2	Тефтели мясо-рисовые	2	Бефстроганов из вареного мяса
3	Рис	3	Компот из сухофруктов	3	Картофельное пюре	3	Белый соус	3	Перловка
4	Кисель	4	Хлеб ржаной	4	Кисель	4	Салат из свеклы с маслом и луком	4	Кисель
5	Хлеб ржаной			5	Хлеб ржаной	5	Компот из сухофруктов	5	Хлеб ржаной
						6	Хлеб ржаной		
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1	Сок	1	Йогурт	1	Ряженка	1	Кефир с сахаром	1	Йогурт
2	Вафли	2	Пряники	2	Печенье	2	Вафли	2	Пряники
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1	Ватрушка с повидлом	1	Пудинг творожный со стущенкой	1	Рыба с овощами	1	Сырники с повидлом	1	Винегрет
2	Салат морковный	2	Чай сладкий	2	Макароны	2	Чай сладкий	2	Булка
3	Чай сладкий			3	Чай сладкий			3	Чай сладкий