Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Ладушки»

 Ю.Н.Даниленкова

 **Примерное десятидневное меню**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Каша пшеничная молочная ,Чай с лимоном(---)Бутерброд с маслом. 2-й завтракСок. | Салат из белокочанной капустыСуп картофельный с бобовыми(горох),Гренки,Печень по-строгановски всметанном соусе,Рис припущенныйКомпот из сухофруктов,Хлеб ржаной. | Йогурт,Кондитерские изделия. | Сырники из творога с повидлом, Какао с молоком |
| Каша «Дружба» молочная,Чай с молоком,Бутерброд с маслом.2-й завтракФрукты.  | Салат из свежих огурцов Рассольник «Ленинградский»,Котлеты рыбные запечённые,Соус основной томатный,Пюре картофельное,Компот из сухофруктов,Хлеб ржаной. | СокКондитерское изделие. | Омлет натуральный .Чай с сахаром ,Хлеб пшеничный . |
| Каша манная молочная,Какао с молоком,Бутерброд с маслом и сыром(-----)2-й завтракФрукты.  | Салат из свежих помидоров и огурцовЩи из свежей капусты с картофелем,Котлеты рубленые из птицы,Соус основной томатный,Макаронные изделия отварные,Компот из сухофруктов,Хлеб ржаной. | Молоко кипяченоеХлеб пшеничный |  Блинчики с маслом сливочным и сахаром,Чай с молоком |
| Каша пшённая молочная,Кофейный напиток с молоком,Бутерброд с маслом.2-й завтракФрукты. | Огурец свежий( порц)Суп картофельный с крупой(геркулес), Шницель Рубленный Соус основной томатный Пюре картофельное,Компот из сухофруктов,Хлеб ржаной. | Ряженка, Плюшка. | Макароны отварные с сыром,Чай с сахаромХлеб пшеничный. |
| Каша рисовая молочная,Какао с молоком,Бутерброд с маслом.2-й завтракСок. | Салат из свежих помидоров с лукомСуп картофельный с макаронными изделиями,Птица тушеная в сметанно-томатном соусе с овощами,Каша гречневая рассыпчатая,Компот из фруктов (свежих или консервированных),Хлеб ржаной. | Молоко кипячёное,Кондитерские изделия. | Запеканка из творога с морковью,Соус молочный сладкий,Чай с молоком. |

 **1 – я неделя**