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 завтрак  Сок. | Салат из белокочанной капусты  Суп картофельный с бобовыми(горох),  Гренки,  Печень по-строгановски в  сметанном соусе,  Рис припущенный  Компот 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 завтрак  Фрукты. | Салат из свежих огурцов  Рассольник «Ленинградский»,  Котлеты рыбные запечённые,  Соус основной томатный,  Пюре картофельное,  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | Сок  Кондитерское изделие. | Омлет натуральный .  Чай с сахаром ,  Хлеб пшеничный . |
| Каша манная молочная,  Какао с молоком,  Бутерброд с маслом и сыром(-----)  2-й завтрак  Фрукты. | Салат из свежих помидоров и огурцов  Щи из свежей капусты с картофелем,  Котлеты рубленые из птицы,  Соус основной томатный,  Макаронные изделия отварные,  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | Молоко кипяченое  Хлеб пшеничный | Блинчики с маслом сливочным и сахаром,  Чай с молоком |
| Каша пшённая молочная,  Кофейный напиток с молоком,  Бутерброд с маслом.  2-й завтрак  Фрукты. | 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 сахаром  Хлеб пшеничный. |
| Каша рисовая молочная,  Какао с молоком,  Бутерброд с маслом.  2-й завтрак  Сок. | Салат из свежих помидоров с луком  Суп 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**