Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Ладушки»

Ю.Н.Даниленкова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Каша гречневая молочная,  Чай с молоком,  Бутерброд с маслом и сыром(-----)  2-й завтрак  Сок. | Салат из белокочанной капусты  Суп картофельный с крупой(пшено),  Гуляш из отварного мяса,  Макаронные изделия отварные,  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | Ряженка,  Хлеб пшеничный. | Вареники ленивые,  Соус молочный сладкий,  Кофейный напиток с молоком |
| Каша геркулесовая молочная,  Какао с молоком,  Бутерброд с маслом.  2-й завтрак  Фрукты. | Салат их свежих помидоров и огурцов  Борщ с капустой и картофелем,  Шницель рубленный,  Соус основной томатный,  Каша гречневая рассыпчатая  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | Молоко кипяченое,  Кондитерское изделие. | Омлет натуральный ,  Кисель,  Хлеб пшеничный. |
| Каша пшеничная молочная,  Кофейный напиток с молоком,  Бутерброд с маслом и сыром(----)  2-й завтрак  Фрукты. | Огурец свежий ( порц)  Суп картофельный с **рыбными** фрикадельками,  Тефтелли **мясные в сметанном соусе**,  Капуста тушеная,  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | «Снежок» или йогурт,  Кондитерские изделия. | Блинчики с маслом сливочным сахаром,  Чай с молоком |
| Суп молочный с макарон. изделиями  Какао с молоком,  Бутерброд с маслом  2-й завтрак  Фрукты. | Салат из свежих помидоров с луком  Борщ с картофелем  Рыба, припущенная с овощами,  Соус сметанный с томатом,  Пюре картофельное  Компот из сухофруктов,  Хлеб ржаной. | Молоко кипяченое,  Хлеб пшеничный. | Омлет с сыром  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный |
| Каша манная молочная,  Кофейный напиток с молоком,  Бутерброд с маслом.  2-й завтрак  Сок. | Салат из свежих огурцов  Суп картофельный с макаронными изделиями,  Голубцы ленивые,  Соус сметанный,  Компот из фруктов (свежих или консервированных),  Хлеб ржаной. | Кисель,  Пирожок с начинкой. | Пудинг из творог,  Соус молочный сладкий,  Чай с молоком. |

**Примерное десятидневное меню**

**2** – я неделя