

Заведующий МБДОУ
Детский сад «Ладушки»
О.Н. Даниленкова



Примерное десятидневное меню

1 – я неделя

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Макароны отварные с сыром, <u>Чай с лимоном</u> Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Сок.	Салат из свеклы, Суп картофельный с бобовыми(горох), Гренки, Жаркое по-домашнему, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Йогурт, Кондитерские изделия.	Омлет натуральный, Чай с сахаром Хлеб пшеничный.
Каша «Дружба» молочная, Чай с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Фрукты.	Салат из всеж. Огурцов и помидор, <u>Рассольник «Ленинградский»</u> , <u>Котлеты рыбные</u> запечённые, Соус основной томатный, Пюре картофельное, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Молоко кипяченое, Кондитерское изделие.	Сырники из творога с повидлом, Какао с молоком
Каша манная молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом и <u>сыром</u> 2-й завтрак Фрукты.	Салат из свежих помидоров с луком, <u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> , Котлеты рубленные из <u>птицы</u> , Соус основной томатный, Макаронные изделия отварные, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Сок, 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.	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с крупой(геркулес), Печень по-строгановски в <u>сметанном соусе</u> , Рис припущенный, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Ряженка, Плюшка.	Винегрет овощной, Яйцо, Кисель, Хлеб пшеничный.
Каша рисовая молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Сок.	Салат из белокочанной капусты , Суп картофельный с макаронными изделиями, Птица тушеная в <u>сметанно-томатном</u> 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.



Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Ладушки»
И.И. Даниленкова

Примерное десятидневное меню

2 – я неделя

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Каша гречневая молочная, Чай с молоком, Бутерброд с маслом и <u>сыром</u> 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.	Омлет натуральный, Кисель, Хлеб пшеничный.
Каша геркулесовая молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Фрукты.	Салат из свежих огурцов, <u>Борщ с капустой и картофелем.</u> <u>Биточки рыбные</u> запечённые, Соус основной томатный, Пюре картофельное, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Молоко кипяченое, Кондитерское изделие.	Вареники ленивые, Соус молочный сладкий, Кофейный напиток с молоком, Хлеб пшеничный.
Каша пшеничная молочная, Кофейный напиток с молоком, Бутерброд с маслом 2-й завтрак Фрукты.	Огурец свежий, Суп картофельный с <u>рыбными</u> фрикадельками, Тефтели мясные в сметанном соусе, Капуста тушеная, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	«Снежок» или йогурт, Кондитерские изделия.	Омлет с сыром, Чай с лимоном Хлеб пшеничный.
Каша манная молочная, Какао с молоком, Бутерброд с маслом и сыром 2-й завтрак Фрукты.	Салат из свежих огурцов и помидор, <u>Щи из квашеной капусты с</u> картофелем, Шницель рубленый, Соус основной томатный, Каша гречневая рассыпчатая, Компот из сухофруктов, Хлеб ржаной.	Молоко кипяченое, Хлеб пшеничный.	Блинчики с маслом сливочными сахаром, Чай с молоком.
Суп молочный с макаронными изделиями, Кофейный напиток с молоком, Бутерброд с маслом. 2-й завтрак Сок.	Салат из свеклы, Суп с клёцками на курином бульоне, Голубцы ленивые, <u>Соус сметанный.</u> Компот из фруктов (свежих или консервированных), Хлеб ржаной.	Кисель, Пирожок с начинкой.	Пудинг из творога с изюмом, Соус молочный сладкий, Чай с молоком.