

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ « Детский сад №17»





ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
В МБДОУ « ДЕТСКИЙ САД №17»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак Каша «Дружба». Хлеб пшеничный с маслом и сыром. Чай с лимон.	Завтрак Каша манная. Хлеб пшеничный с маслом. Какао.	Завтрак Вермишель молочная. Хлеб пшеничный с маслом и сыром. Кофейный напиток.	Завтрак Каша геркулесовая. Хлеб пшеничный с маслом. Какао.	Завтрак Каша пшенная. Хлеб пшеничный с маслом. Кофейный напиток.
2 завтрак Груша	2 завтрак Сок	2 завтрак Апельсин	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Апельсин
Обед С-т из кукурузы. Суп картофельный на курином бульоне. Тушеная капуста. Сосиска отварная. Сок. Хлеб ржаной.	Обед С-т из сол. огурцов Суп овощной на курином бульоне со сметаной. Картофельное пюре. Котлета мясная(<u>куры</u>) Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед С-т из зелен.горошка Суп рассольник на курином бульоне со сметаной. Плов из мяса (<u>говяд</u>) Компот из св.яблок Хлеб ржаной.	Обед С-т из свеж.моркови Свекольник на курином бульоне со сметаной. Гречка отварная. Гуляш мясной(<u>говяд</u>) Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Икра свекольная Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне. Макароны отварные Биточки мясные(<u>свин</u>) Сок. Хлеб ржаной.
Полдник Кефир. Хлеб пшеничный.	Полдник Кефир ,пряник Яйцо вареное.	Полдник Кефир Хлеб пшеничный.	Полдник Кефир Булочка ванильная.	Полдник Кефир. Вафля
Ужин Омлет натуральный. Икра кабачковая. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный.	Ужин Тефтели рыбные в смет.-томатном соусе. С-т из свежей капусты Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный.	Ужин Вареники ленивые Сок. Хлеб пшеничный.	Ужин Картофельное пюре Сельдь Чай. Хлеб пшеничный.	Ужин Запеканка творожная Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Каша ячневая. Хлеб пшеничный с маслом. Чай.	Завтрак Каша рисовая. Хлеб пшеничный с маслом. Кофейный напиток.	Завтрак Каша кукурузная. Хлеб пшеничный с маслом. Какао.	Завтрак Каша гречневая. Хлеб пшеничный с маслом. Кофейный напиток.	Завтрак Каша манная. Хлеб пшеничный с маслом. Какао.
2 завтрак Яблоко	2 завтрак Сок	2 завтрак Банан	2 завтрак Апельсин	2 завтрак Яблоко
Обед Салат из свеклы с яблоком. Суп картофельный на курином бульоне с клецками. Голубцы ленивые в сметан. соусе.(кур) Сок. Хлеб ржаной.	Обед Соленый огурец Щи на курином бульоне со сметаной. Картофельное пюре. Зразы мясные (свин) Компот из апел. +лимон. Хлеб ржаной.	Обед Салат из кваш.капусты. Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне. Рис отварной. Тефтели мясные (свин) Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат из кукурузы Борщ на курином бульоне со сметаной. Жаркое по-домашнему (свин) Компот из св.яблок Хлеб ржаной.	Обед С-т из зел.горошка Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне. Овощное рагу с мясом (говяд). Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.
Полдник Кефир Хлеб пшеничный.	Полдник Кефир. Яйцо вареное. Печенье	Полдник Кефир Хлеб пшеничный.	Полдник Кефир. Плюшка.	Полдник Кефир Сухарик
Ужин Макароны с маслом и сыром. Какао. Хлеб пшеничный.	Ужин Рыба запеченная с овощами. Чай. Хлеб пшеничный.	Ужин Сырники творожные. Салат из моркови. Сок. Хлеб пшеничный.	Ужин Рыба запеченная в омлете. Напиток из плодов шиповника.. Хлеб пшеничный.	Ужин Пудинг творожный с яблоком. Сок. Хлеб пшеничный.