

Согласовано  
Врач Хомяк С.Н.  
« 04 » 02 2022г.

Утверждено  
Заведующий МАДОУ № 140

« 04 » 02 2022 г.  
О.Н.Секерина

Примерное 10-дневное меню МАДОУ № 140

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Рожки отварные с кабачковой икрой Батон, масло, Яйцо отварное Какао на молоке (сгущ.) 10.00 - сок	Суп гороховый Салат соленый огурец Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Печенье	Сырники с молочным соусом Салат из моркови Чай с сахаром (шиповником) Хлеб
2 день	Каша гречневая молочная Батон, Масло, сыр Кофейный напиток с молоком Фрукты	Суп вермишелевый Салат из морской капуст (св.овощи) Картофельное пюре, печенье по-строгановски Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир Булочка домашняя (булочка с изюмом)	Рыбное суфле с рисом Салат из свеклы с чесноком (св.овощи) Чай с сахаром (с лимоном) Хлеб
3 день	Омлет (с зелен. горошком) Батон, масло, сыр, Кофейный напиток с молоком Сок 10.00	Свекольник со сметаной Ленивые голубцы со сметанным соусом (бигус) Кисель Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя	Пудинг творожный (яблочный) со сметанным соусом Салат из отварной моркови, Чай с сахаром (с шиповником), Хлеб
4 день	Каша пшеничная молочная, Батон, Масло Кофейный напиток с молоком Фрукты	Борщ со сметаной Салат соленый огурец с луком (с горошком) Суфле мясное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Варенец Печенье (Пряник)	Картофельное пюре, рыба с овощами в томатном соусе (сельдь с луком) Чай с сахаром (с лимоном) Хлеб
5 день	Каша рисовая молочная Батон, Масло, сыр Кофейный напиток с молоком Сок - 10.00	Суп рыбный Салат лобь (св.овощи) Мясная котлета с гречкой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Плюшка (Пирожки с повидлом)	Овощное рагу с птицей Чай с сахаром (шиповником) Хлеб
6 день	Каша геркулесовая молочная Батон, масло, сыр, Яйцо отварное Какао на молоке (сгущ.) Сок - 10.00	Рассольник со сметаной Салат из лобь (св.овощи) Гуляш с отварными рожками Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Пряник	Ленивые вареники с маслом Салат из моркови Чай с сахаром (шиповником) Хлеб
7 день	Каша «Дружба» молочная Батон, масло Кофейный напиток с молоком Фрукты	Суп овощной со сметаной Салат морская капуста (св.овощи) Оладьи печёночные, картофельным пюре (Запеканка из печени) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир Булочка домашняя	Рыбные биточки с рисом Салат из свеклы с чесноком Чай с сахаром (с лимоном) Хлеб
8 день	Каша манная молочная Батон, масло, сыр Кофейный напиток с молоком Сок - 10.00	Суп с фрикадельками Капуста тушеная с мясом Кисель Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя (булочка с изюмом)	Запеканка творожная со сметанным соусом (с яблоком), Салат из моркови Чай с сахаром (шиповником) Хлеб
9 день	Вермишель молочная Батон, Масло, яйцо отварное Кофейный напиток с молоком Фрукты	Щи со сметаной Салат из отварной свеклы с чесноком (зеленым горошком) Мясные тефтели с рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Варенец Печенье (Пряник)	Картофельное пюре с рыбной котлетой (сельдь с зеленым горошком) Салат соленый огурец, Чай с сахаром (с лимоном) Хлеб
10 день	Каша пшеничная молочная Батон, масло, сыр Кофейный напиток с молоком Сок - 10.00	Суп гречневый Салат из лобь (св.овощи) Гороховое пюре с мясной котлетой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко кипячёное Булочка домашняя	Макаронник запеченный с яйцом Винегрет Чай с сахаром (шиповником) Хлеб