

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Малыш»»

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим МБДОУ

«Детский сад «Малыш»»

 Е.И.Богодухова

Приказ № 73

от «01 » сентября 2023 г

Примерное 10-дневное меню для детей
от 1,8 года до 3 лет,
и от 3 лет до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием
в дошкольном учреждении
(весеннее-летний период)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
втр: каша пшеничная й с сахаром еб с маслом Завтрак: Сок Обед: Борщ ляш с гречкой Салат: из свежих огурцов компот из сухофруктов еб Полдник: Яблоко й с сахаром Ужин: вареники с орогом й с молоком	Завтрак: каша манная, бутерброд с сыром с маслом, цикорий 2 Завтрак: Сок Обед: Рассольник, бефстроганов из печени с рисом Салат: из свежей капусты с морковью Компот из шиповника Хлеб Полдник: пряник, молоко Ужин: консерва рыбная с картофельным пюре, хлеб, чай с сахаром	Завтрак: суп молочный вермишелевый, бутерброд с маслом, чай с сахаром 2 Завтрак: Сок Обед: Суп полевой, капуста тушеная с мясом, компот из кураги, хлеб Полдник: Булочка, снежок Ужин: Творожно-манная запеканка, чай с сахаром	Завтрак: Каша кукурузная, чай с лимоном, хлеб с маслом 2 Завтрак: Сок Обед: Щи из свежей капусты, макароны с колбасой Салат: из свежих огурцов с помидорами Компот, хлеб Полдник: груша чай Ужин: омлет с овощами, Хлеб Чай с сахаром	Завтрак: каша геркулес Чай с сахаром Бутерброд с маслом и сыром 2 Завтрак: Сок Обед: Бабушкин суп Рыбная котлета с картофельным пюре Салат: свекольный Компот из сухофруктов Хлеб Полдник: морковь тертая с изюмом, чай с сахаром Ужин: булочка с повидлом Чай с молоком
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
втрак: каша ячневая й с сахаром еб с маслом и овидлом Завтрак: Сок Обед: суп гороховый омашнее жаркое Салат: из морской пусты, хлеб компот из груши Полдник: ватрушка с орогом, цикорий Ужин: яйцо отварное с бачковой икрой, хлеб, й с сахаром	Завтрак: каша пшеничная Бутерброд с маслом и сыром, чай с сахаром 2 Завтрак: Сок Обед: суп по итальянский, овощное рагу, компот из кураги и чернослива, хлеб Полдник: яблоко, печенье, чай Ужин: Гречка с молоком, хлеб, чай с сахаром	Завтрак: каша манная, какао, хлеб с маслом 2 Завтрак: Сок Обед: суп с фрикадельками, плов Салат: из свежих помидор с огурцами с сладким перцем, хлеб, компот из шиповника Полдник: вафли, чай с молоком Ужин: пирожок с капустой, чай с сахаром	Завтрак: каша рисовая , бутерброд с сыром, чай с молоком 2 Завтрак: сок Обед: суп фасолевый, котлета мясная с макаронами, хлеб Салат: из свежей капусты, компот из сухофруктов. Полдник: апельсин, чай с сахаром Ужин: картофельное пюре. Сельдь. Чай с сахаром	Завтрак: каша «Дружба» Хлеб с маслом, чай с сахаром 2 Завтрак: сок Обед: суп из рыбной консервы, ленивые голубцы Салат: салат из свежих огурцов и помидор Компот из сухофруктов Хлеб Полдник: рогалик, снежок Ужин: омлет с зеленым горошком, чай с сахаром