

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

(осенне-зимний период)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак:</u> Каша пшеничная Чай с сахаром лимоном, Хлеб с маслом <u>Обед:</u> Борщ Гуляш с гречкой <u>Салат:</u> из свежих огурцов Компот из сухофруктов Хлеб <u>Полдник:</u> Бананы Чай с сахаром <u>Ужин:</u> фруктовый плов Чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша кукурузная бутерброд с сыром с маслом <u>Обед:</u> суп бабушкин Жаркое по домашнему <u>Салат:</u> из свежей капусты с морковью Компот из шиповника Хлеб <u>Полдник:</u> зефир чай с молоком <u>Ужин:</u> картофельное пюре с салатом из соленых огурцов, хлеб, чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша геркулес бутерброд с повидлом, чай с сахаром <u>Обед:</u> Суп полевой, капуста тушенная с мясом, компот из сухофруктов, хлеб <u>Полдник:</u> Булочка, чай с молоком <u>Ужин:</u> Творожно-манная запеканка, чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> Каша дружба, чай с сахаром , хлеб с маслом с варенной сгущенкой <u>Обед:</u> Щи из свежей капусты, макароны с колбасой <u>Салат:</u> из свежих огурцов с помидорами Компот, хлеб <u>Полдник :</u> груша чай сахаром <u>Ужин:</u> омлет с овощами, Хлеб Чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша манная Чай с сахаром Бутерброд с маслом и сыром <u>Обед:</u> суп с клецками Рыбная котлета с картофельным пюре <u>Салат :</u> здоровье Компот из сухофруктов Хлеб <u>Полдник:</u> сладкая колбаска, чай с молоком <u>Ужин:</u> макароны с сыром Чай с сахаром
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак:</u> каша ячневая Чай с сахаром Хлеб с маслом и повидлом <u>Обед:</u> суп по итальянски Макароны, котлета <u>Салат:</u> из морской капусты, хлеб Компот из груши <u>Полдник :</u> ватрушка с творогом, какао <u>Ужин:</u> макароны запеченные с яйцом, зеленый горошек , чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша пшеничная Бутерброд с маслом и сыром, чай с сахаром <u>Обед:</u> свекольник , плов с кабачковой икрой, компот из кураги и изюма, хлеб <u>Полдник:</u> апельсин , печенье, чай <u>Ужин:</u> Гречка с молоком, хлеб, чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша манная, какао, хлеб с маслом <u>Обед:</u> суп гороховый, суфле из печени с рисом <u>Салат:</u> из свежих помидор с огурцами с сладким перцем, хлеб, компот из шиповника <u>Полдник:</u> печенье , кефир <u>Ужин:</u> омлет с икрой кабачковой , чай с сахаром	<u>Завтрак:</u> каша рисовая , бутерброд с маслом, чай с молоком <u>Обед:</u> суп рыбный, ленивые голубцы, хлеб <u>Салат:</u> из свежей капусты, компот из сухофруктов. <u>Полдник:</u> морковь с изюмом, чай с сахаром <u>Ужин:</u> молочный суп с вермишелью . Чай с сахаром, хлеб	<u>Завтрак:</u> каша манная Хлеб с маслом с вареной сгущенкой , чай с молоком <u>Обед:</u> суп с домашней лапшой с курицей, азу по татарски <u>Салат:</u> салат из свежих огурцов и помидор Компот из сухофруктов Хлеб <u>Полдник:</u> яблоко, чай сахаром, печенье <u>Ужин:</u> молочный суп с пшеном, чай с сахаром, хлеб