

Информация:  
 заверенный МБДОУ  
 "Детский сад № 33"  
 Жульцова Надежда И.С.

## Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период

День	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Чай с молоком 3. Печенье	Яблоко	1. Суп картофельный с фасолью со сметаной 2. Гуляш мясной 3. Макароны изделия отварные 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Хлеб пшеничный 2. Кефир	1. Творожная запеканка 2. Кисель из сока
2	1. Каша «Дружба» молочная, вязкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом	Груша	1. Соленый огурец 2. Борщ со сметаной с мясом 3. Тефтели рыбная 4. Картофель в молоке 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Пирожок с повидлом 2. Напиток из плодов шиповника	1. Салат из кукурузы консервированной 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный
3	1. Каша геркулесовая Молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	Банан	1. Суп с клецками на м/к бульоне 2. Солянка с мясом 3. Компот из яблок 4. Хлеб ржаной 5. Хлеб пшеничный	1. Напиток из плодов шиповника	2. Печень тушеная в сметане 3. Картофель в молоке 4. Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный
4	1. Вермишель молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом	Сок	1. Соленый огурец 2. Суп «Картофельный с горохом» на м/к бульону 3. Котлета рубленая 4. Подлива мясная 5. Каша гречневая рассыпчатая 6. Компот из лимона 7. Хлеб ржаной	1. Йогурт	1. Творожно-рисовая запеканка 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный
5	1. Каша пшеничная молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	Апельсин	1. Салат из квашеной капусты 2. Суп вермишелевый на курином бульоне 3. Плов с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Булочка дорожная (обсыпушка) 2. Сок	1. Филе сельди 2. Винегрет овощной 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный

6	<ol style="list-style-type: none"> <li>Макаронны отварные с сыром</li> <li>Чай с сахаром</li> <li>Печенье</li> </ol>	Яблоко	<ol style="list-style-type: none"> <li>Суп «Крестьянский» с рыбными консервами</li> <li>Биточки рубленые из птицы</li> <li>Капуста тушеная</li> <li>Компот из кураги</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Кефир</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Вареники ленивые (отварные)</li> <li>Кисель из повидла</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Каша манная молочная</li> <li>Кофейный напиток с молоком</li> <li>Бутерброд с маслом</li> </ol>	Банан	<ol style="list-style-type: none"> <li>Соленый огурец</li> <li>Суп рисовый с мясом</li> <li>Рыба под маринадом</li> <li>Картофель в молоке</li> <li>Компот из сухофруктов</li> <li>Хлеб ржаной</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Плюшка</li> <li>Сок</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Салат из кукурузы консервированной</li> <li>Яйцо вареное</li> <li>Чай с сахаром</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>Каша «3 злака» молочная</li> <li>Какао с молоком</li> <li>Бутерброд с сыром</li> </ol>	Сок	<ol style="list-style-type: none"> <li>Суп картофельный с мясом</li> <li>Запеканка из печени в сметанном соусе с томатом</li> <li>Компот из лимона</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Вафля</li> <li>Напиток из плодов шиповника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Рагу из овощей</li> <li>Чай с сахаром</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Каша гречневая молочная, жидкая</li> <li>Кофейный напиток с молоком</li> <li>Бутерброд с маслом</li> </ol>	Мандарин	<ol style="list-style-type: none"> <li>Салат из свеклы</li> <li>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне</li> <li>Жаркое по-домашнему с курами</li> <li>Компот из сухофруктов</li> <li>Хлеб ржаной</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Булочка изюмом (курагой)</li> <li>Сок</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Суфле рыбное</li> <li>Подлива</li> <li>Чай с сахаром</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>Каша рисовая молочная, жидкая</li> <li>Какао с молоком</li> <li>Бутерброд с маслом</li> </ol>	Сок	<ol style="list-style-type: none"> <li>Салат из консерв. зеленого горошка</li> <li>Суп «Рассольник» со сметаной на м/к бульоне</li> <li>Рулет мясной</li> <li>Компот из яблок</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Снежок</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Творожно-морковная запеканка</li> <li>Чай с сахаром</li> <li>Хлеб пшеничный</li> </ol>