

*Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 33"
Нарышкова М.С.*

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период

День	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный завтрак
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Чай с молоком 3. Печенье 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с фасолью 2. Гуляш мясной 3. Макароны изделия отварные 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Творожная запеканка 2. Кефир 3. Хлеб пшеничный 4. Яблоко
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша манная молочная, вязкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 	Груша	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежих помидоров и огурцов 2. Борщ со сметаной с мясом 3. Суфле рыбное 4. Картофель в молоке 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из консерв. кукурузы 2. Омлет натуральный 3. Пирожок с повидлом 4. Чай с сахаром
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша геркулесовая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром 	Напиток из плодов шиповника	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суп с клецками на м/к бульоне 2. Солянка с мясом 3. Компот из яблок 4. Хлеб ржаной 5. Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свежий огурец 2. Картофель в молоке 3. Печень, тушенная в сметане 4. Чай с лимоном 5. Хлеб пшеничный
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вермишель молочная 1. Кофейный напиток с молоком 2. Бутерброд с маслом 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свежий огурец 2. Суп гороховый на м/к бульоне 3. Котлета рубленая 4. Подлива 5. Каша гречневая (гарнир) 6. Компот из лимона 7. Хлеб ржаной 8. Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Творожно-рисовая запеканка 2. Йогурт 3. Хлеб пшеничный
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каша пшенная молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из свежей капусты 2. Суп вермишелевый на курином бульоне 3. Плов с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кабачки тушеные 2. Котлета рыбная 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный 5. Апельсин

6	<ol style="list-style-type: none"> Макаронны отварные с сыром Какао с молоком Печенье 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> Суп «Крестьянский» с рыбными консервами Биточки рубленые из птицы Капуста тушеная Компот из кураги Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> Вареники ленивые (отварные) Кисель из повидла Хлеб пшеничный Яблоко
7	<ol style="list-style-type: none"> Каша «Дружба» молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом 	Банан	<ol style="list-style-type: none"> Свежий огурец Суп рисовый с мясом Рыба под - маринадом Картофель в молоке Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> Салат из консерв. кукурузы Яйцо вареное Плюшка Чай с сахаром
8	<ol style="list-style-type: none"> Каша «3 злака» молочная Какао с молоком Бутерброд с сыром 	Груша	<ol style="list-style-type: none"> Суп картофельный с мясом Запеканка из печени в сметанном соусе с томатом Компот из лимона Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> Рагу из овощей Чай с сахаром Вафля Хлеб пшеничный
9	<ol style="list-style-type: none"> Каша гречневая молочная, жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> Салат из свежих помидоров с луком Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб ржаной 	<ol style="list-style-type: none"> Тефтели рыбные паровые Подлива Чай с сахаром Хлеб пшеничный Апельсин
10	<ol style="list-style-type: none"> Каша рисовая молочная, жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом 	Сок	<ol style="list-style-type: none"> Салат из консервированного зеленого горошка Суп «Полевой» со сметаной на м/к бульоне Рулет мясной Компот из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 	<ol style="list-style-type: none"> Творожно-морковная запеканка Снежок