

Утверждаю.
Заведующий МБ ДОУ №121
_____С.Г.Червко
Приказ от 27.05.2024г. №135

**Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период для детей в возрасте от 3 до 7 лет
(с 12-часовым пребыванием)**

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
ЗАВТРАК 8.30.-9.00	Макароны отварные с маслом Яйцо вареное ½ Икра кабачковая Батон с маслом. Чай с сахаром и лимоном	Пудинг из творога с рисом. Соус сметанный. Батон с маслом Какао с молоком	Каша жидкая молочная с манной крупой. Яйцо вареное 1/2 Батон с маслом Кофейный напиток с молоком	Рыба запеченная в омлете Батон с маслом и сыром Какао с молоком	Сырники из творога Соус молочный на сгущенном молоке Батон с маслом Чай с молоком.
2-Й ЗАВТРАК 10.30	Сок фруктовый/Свежие фрукты	Свежие фрукты	Свежие фрукты	Свежие фрукты /Сок фруктовый	Свежие фрукты
ОБЕД 12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми. Биточки рыбные запеченные с соусом томатным Каша рассыпчатая пшенная. Салат из свежих огурцов с луком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной.	Суп картофельный с клецками Котлеты куриные. Пюре картофельное Салат из свеклы с зеленым горошком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной.	Борщ с капустой и картофелем Биточек паровой Каша гречневая рассыпчатая Салат из свежих помидоров с луком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной.	Рассольник Ленинградский. Жаркое по-домашнему. Икра свекольная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной	Щи из квашеной капусты с картофелем Печень по-строгановски. Каша ячневая рассыпчатая Салат из моркови с яблоком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной
ПОЛДНИК 15.00	Булочка сдобная Кисломолочный продукт	Печенье Молоко кипяченое.	Крендель сахарный Сок фруктовый	Пряник Сок фруктовый	Бутерброд с повидлом Кисломолочный продукт
УЖИН 18.00.	Каша молочная вязкая «Геркулес» Кофейный напиток с молоком. Хлеб ржаной.	Каша жидкая молочная пшенная Чай с лимоном Хлеб пшеничный.	Макароны отварные с маслом и сыром Чай с сахаром Хлеб ржаной	Каша молочная рисовая Хлеб пшеничный. Кофейный напиток с молоком	Суп молочный пшеничный Чай с сахаром Хлеб ржаной

	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
ЗАВТРАК 8.30-9.00.	Омлет натуральный Зеленый горошек отварной Батон с маслом. Чай с сахаром и лимоном	Сырники с творогом Соус сметанный. Батон с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Суп молочный с крупой «Геркулес». Яйцо вареное 1/2 Батон с маслом Какао с молоком	Запеканка из творога. Соус молочный на сгущенном молоке. Батон с маслом Какао с молоком	Омлет с сыром Батон с маслом Кофейный напиток с молоком
2-Й ЗАВТРАК 10.30	Сок фруктовый/ Свежие фрукты	Свежие фрукты /Сок фруктовый	Свежие фрукты	Свежие фрукты/ Свежие фрукты	Свежие фрукты
ОБЕД 12.00-13.00	Борщ украинский Рыба тушеная с овощами в томате Каша вязкая пшенная. Салат из свежих огурцов с луком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный. (йодированный). Хлеб ржаной	Свекольник со сметаной. Плов с курицей Салат из квашеной капусты Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный. (йодированный). Хлеб ржаной	Суп картофельный с крупой Гуляш из отварной говядины Каша пшеничная Салат из свежих помидоров с луком Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный. (йодированный). Хлеб ржаной.	Суп картофельный с макаронами Куры отварные в томатном соусе Картофель отварной с маслом Салат «Пестрый» Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный. (йодированный). Хлеб ржаной.	Рассольник домашний Котлеты из говядины рубленые Макароны отварные Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный (йодированный). Хлеб ржаной.
ПОЛДНИК 15.00.	Пирожки печеные из сдобного теста Кисло-молочный продукт.	Пряник Молоко кипяченое.	Булочка (промыш) Сок фруктовый	Булочка домашняя Кисло-молочный продукт	Печенье Сок фруктовый
УЖИН 18.00.	Суп молочный с макаронами Какао с молоком. Хлеб ржаной	Каша молочная с крупой гречневой Хлеб пшеничный. Чай с молоком	Рагу овощное. Чай с сахаром Хлеб ржаной	Каша молочная «Дружба» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Каша молочный с крупой (пшеничной) Хлеб ржаной Чай с лимоном