

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с № 79
Н.Н. Шмараева

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
на осенне-зимний период**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак				
Яйцо отварное Икра кабачковая Булка Чай Печенье	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток с молоком Гренки с маслом, сыром	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом Салат из моркови	Каша гречневая молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Каша рисовая молочная Какао с молоком Булка с маслом Салат из моркови
Завтрак 2				
Сок	Сок	Сок	Сок	Яблоко
Обед				
Суп гороховый Макароны отварные с маслом Колбаса отварная Салат из зел.горошка Компот из с/ф Хлеб	Борщ на мяс.бул.со сметаной Котлеты из говядины Пюре картофельное Огурец соленый Хлеб Компот из с/ф	Суп с клецками на кур.бул. Макароны отварные с маслом Биточки куриные Помидор соленый Хлеб Компот из с/ф	Рассольник на мясном бул.со сметаной Суфле яично- мясное Салат из зел.горошка Компот из с\ф Хлеб	Борщ на мяс.бул. Картошка тушеная с мясом Салат из соленых огурцов Компот из с/ф Хлеб
Полдник				
Кефир Булочка ромашка	Бифидок Булочка ромашка	Бифидок Булочка слоеная	Бифидок Булочка ромашка	Кефир Булочка с изюмом
Ужин				
Каша манная молочная Какао с молоком Булка с маслом Сыр порционный	Рыба тушеная Салат свекольный Чай Булка	Творожно- манная запеканка Соус сметанный Чай булка	Творожники Сладкая подлива (сметана и повидло) Чай Булка	Суфле яично- рыбное Тушеная капуста Чай Булка

Завтрак				
Отварные макароны с маслом и сахаром Чай Пряник	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток с молоком Гренки с маслом, сыром	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Шарлотка Кофейный напиток с молоком Булка с маслом Салат из моркови
Завтрак 2				
Кисель	Яблоко	Яблоко	Сок	Сок
Обед				
Суп с галушками Гуляш из печени Гречневый гарнир с маслом Салат из соленых огурцов Сок Хлеб	Рассольник на мясном бул.со сметаной Картофельное пюре Биточки мясные в соусе Помидор соленый Компот из с/ф хлеб	Суп вермишелевый на кур.бульоне Рисовый гарнир Куры тушеные порционные Салат из зел.горошка Компот из с\ф Хлеб	Борщ на мяс.бул.со сметаной Тефтели мясные с рисом в томатном соусе Салат из зел.горошка Хлеб Компот из с\ф	Суп свекольный на мяс.бул.со сметаной Жаркове подомашнему с мясом Салат из квашеной капусты Хлеб Компот из с\ф
Полдник				
Бифидок Булочка ромашка	Бифидок Булочка ромашка	Кефир Пирожок с повидлом	Кефир Булочка ромашка	Кефир Булочка дорожная с посыпкой
Ужин				
Омлет Салат из зел.горошка Какао с молоком Булка с маслом Сыр порционный	Рыба по-польски Икра свекольная Булка Чай	Творожно-маннанный пудинг Сладкая подлива (сметана и повидло) Чай булка	Ленивые вареники отварные Сладкая подлива (сметана и повидло) Чай Пряник	Рыбная котлета Свекольно-морковная икра Булка Чай