

СОГЛАСОВАНО

*Лиса*  
Главный государственный  
Санитарный врач  
по г. Клинцы, Клинцовскому,  
Гордеевскому и Красногорскому  
Району Брянской области

 В.Н. Васильев

«    »    2017

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ  
детский сад №3 «Колобок»  
г. Клинцы Брянской области

 В.В. Булах

«    »    2017

*Примерное десятидневное меню.  
Для организации питания детей,  
Посещающих дошкольное образовательное учреждение  
с 10- часовым режимом функционирования*

Ведущий специалист  А.А. Вайтеха

Примерное 10–дневное меню на осенне-зимний период.

МБДОУ детский сад №3 «Колобок».

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
<b>Завтрак</b> 1. Каша молочная «Дружба» с маслом 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром	<b>Завтрак</b> 1. Каша манная молочная с маслом 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром	<b>Завтрак</b> Омлет 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Чай сахаром	<b>Завтрак</b> 1. Каша геркулесовая молочная с маслом 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром	<b>Завтрак</b> 1. Каша рисовая вязкая с изюмом. 2. ½ яйца 3. Бутерброд с маслом 4. Чай сахаром
<b>2 завтрак</b> <b>Банан</b>	<b>2 завтрак</b> Сок яблочный	<b>2 завтрак</b> Сок фруктовый	<b>2 завтрак</b> Яблоко	<b>2 завтрак</b> Сок
<b>Обед</b> 1. Салат из капусты. 2. Суп куриный с крупой 3. Зразы куриные 4. Гречка 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат свекольный с изюмом 2. Щи с курицей со сметаной 3. Плов с мясом( курицей). 4. Хлеб ржаной. 5. Хлеб пшеничный. 6. Компот из сухофруктов.	<b>Обед</b> 1. Икра кабачковая. 2. Рассольник с курицей 3. Оладьи печеночные 4. Макароны/ 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат луковый с зеленым горошком 2. Суп куриный с макаронными изделиями 3. Суфле куриное (с рисом) 4. Капуста тушеная 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат из кукурузы. (горошком). 2. Борщ с курицей 3. Рыба припущенная с овощами 4. Пюре картофельное. 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов
<b>Полдник</b> 1. Сухарик сдобный 2. МОЛОКО	<b>Полдник</b> 1. Вареники ленивые. 2. Кисель	<b>Полдник</b> 1. Зефир. 2. Молоко кипяченое	<b>Полдник</b> 1. Блинчики/ джем(повидло) 2. Напиток кофейный.	<b>Полдник</b> Печенье. Кефир(Ряженка)

День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
1. Завтрак: 1. Каша пшенная 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Чай сахаром	1. Завтрак: 1. Каша Геркулесовая молочная 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром и молоком	1. Завтрак: 1. Каша гречневая 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром	1. Завтрак: 1. Запеканка творожная 2. Бутерброд с маслом 3. Чай сахаром	1. Завтрак: 1. Суп вермишелевый молочный 2. ½ яйца 3. Бутерброд с маслом 4. Чай сахаром
2 завтрак: Сок фруктовый	2 завтрак: Груша	2 завтрак: Сок фруктовый	2 завтрак: Апельсин	2 завтрак: Сок фруктовый
1. Обед: 1. Салат из моркови и изюмом 2. Суп гороховый с курицей 3. Котлета мясная (куриная) 4. Макароны 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	1. Обед 1. Винегрет 2. Суп крестьянский с курицей со сметаной 3. Жаркое по домашнему с мясом (рагу из птицы) 4. Хлеб ржаной 5. Хлеб пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1. Обед 1. Салат с зеленым горошком 2. Суп рыбный (из консервы) 3. Печень по – Строгановски 4. Рис с маслом 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	1. Обед 1. Огурец консервированный 2. Свекольник с курицей и сметаной 3. Колбаса (сосиска) 4. Рагу овощное (с мясом) 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов	1. Обед 1. Салат школьный 2. Суп овощной со сметаной 3. Биточки рыбные 4. Картофель тушеный 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Компот из сухофруктов
1. Полдник 1. Пряник 2. Молоко	1. Полдник 1. Сырники с повидлом 2. какао	1. Полдник 1. булочка сдобная 2. молоко	1. Полдник 1. оладьи 2. кисель	1. Полдник 1. вафля 2. кефир