

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Орленок» село Чистенькое»
Симферопольского района Республики Крым

ул. Чапаева, д. 56, с. Чистенькое, Симферопольский р-н, Республика Крым, Российская
Федерация, 297570, тел. (3652) 313 - 217, E-mail: nslepchenko@inbox.ru

Согласовано советом
по питанию

Юрчак Н.Н. - медсестра

Курбат Л.М. – ст.воспитатель

Татар З.М. - кладовщик



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Орленок» с. Чистенькое»

Н.П.Слепченко



ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (ЗИМА-ВЕСНА)

Для детей посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом
функционирования

Основное меню на 10 дней (зима-весна) (на 10,5 ч режим дня)			
Дни:	Завтраки	Обеды	Полдни
1 день	1. Каша геркулесовая молочная жидкая 2. Чай с молоком 3. Хлеб с маслом 10:00 сок фруктовый	1. Суп картофельный с мак. изд(домашняя лапша) на м\б. 2. "Ежики"(тефтели с рисом)со сметан. соусом. Винегрет овощной(до15.04),икра кабачковая (с 15.04) 3. Компот яблочный, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Творожная запеканка с джемом. 2. Какао с молоком
2 день	1. Каша манная молочная 2. Кофе с молоком 3. Хлеб с маслом, сыр. 10:00 Кефир	1. Рассольник на к\б со сметаной. 2. Рыба припущенная в томат. соусе. Картофельное пюре, салат свекольный(до15.04) огурец сол\св(с 15.04) 3. Компот с кураги, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Пицца "Детская". 2. Чай с лимоном.
3 день	1. Каша рисовая жидкая молочная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом, сыр. 10:00 яблоко свежее.	1. Суп картофельный с фрикадельками из птицы. 2. Котлета говяжья(мясная) в томат. сметан. соусе. Вермишель отварная, салат с квашен. капуста. 3. Сок фруктовый, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Омлет натуральный. 2. Икра кабачковая, помидор свежий(с 15.04). 3. Чай с лимоном, хлеб пшеничный, ржаной.
4 день	1. Каша молочная "Дружба" жидкая. 2. Кофе с молоком. 3. Хлеб с маслом, сыр. 10:00 ряжанка	1. Суп "Крестьянский" на мясном бульоне со сметаной. 2. Тефтеля мясная в томат. сметан. соусе. Каша пшеничная "Артек" отварная. Салат зимний. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	1. Запеканка из пчени с рисом. 2. Салат из свеклы, огурцов, зеленого горошка. 3. Чай с лимоном, хлеб пшеничный.
5 день	1. Омлет натуральный. 2. Икра кабачковая или помидор св. 3. Чай с молоком или лимоном, хлеб с маслом. 10:00 фрукты свежее или яблоко.	1. Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне. 2. Битки рыбные с томатно-сметанной подливой. Рагу овощное. Огурец свежий, соленый. 3. Компот из сухофруктов, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Пудинг из творога с молочно-сметанным соусом. 2. Сок фруктовый.

6 день	1. Драчена, зеленый горошек. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом. 10:00 яблоко свежее.	1. Щи с квашеной капусты на м\бульоне со сметаной. 2. Макароны с мясом, сметанным соусом. Винегрет (до 15.04) или огурец свежий (с 15.04). 3. Сок фруктовый, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Ленивые вареники с маслом. 2. Молочный соус. 3. Кофе с молоком. 4. Печенье галетное.
7 день	1. Каша гречневая молочная. 2. Чай с лимоном. 3. Хлеб с маслом, сыр. 10:00 сок фруктовый.	1. Суп картофельный с горохом на курином бульоне. 2. Плов рисовый с птицей. Салат из соленых огурцов. 3. Компот из кураги, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Ватрушка с дрож. теста с повидлом. 2. Молоко кипяченое.
8 день	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом. 10:00 ряжанка.	1. Суп картофельный с рыбными фрикадельками. 2. Котлета мясная в томатно-сметан. соусе. Капуста тушеная. 3. Компот с кураги, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Оладьи. 2. Джем ягодный. 3. Молоко кипяченое.
9 день	1. Каша пшенная молочная жидкая. 2. Кофе с молоком. 3. Хлеб с маслом. 10:00 бананы (груша)	1. Суп картофельный с клецками на мясном бульоне. 2. Шницель говяжий в томат. соусе. Каша гречневая отварная. Помидор соленый, свежий. 3. Компот из сухофруктов, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Рыба в омлете запеченная. 2. Икра кабачковая или огурец свежий. 3. Чай с лимоном, хлеб пшеничный.
10 день	1. Пудинг из творога с яблоком. 2. Молочный соус. 3. Какао с молоком, хлеб с маслом. 10:00 кефир.	1. Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной. 2. Котлета рыбная в томатном соусе. Картофельное пюре, салат из соленых огурцов с луком. 3. Кисель из джема, хлеб пшеничный, ржаной.	1. Оладьи из пшеницы. 2. Салат картофельный с зеленым горошком 3. Чай с лимоном, хлеб пшеничный.