



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующая МБДОУ
 «Шульгинский детский сад №3»
 Панина О.Б.
 _____ сентября 2022 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей, посещающих ДОУ с 9 часовым режимом функционирования в МБДОУ «Шульгинский детский сад №3»

день	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник
1	Каша ячневая молочная жидкая Какао с молоком Бутербрoд с маслом сливочным	Сок натуральный	Борщ со сметаной на к/б Котлета мясная Соус томатный Рис отыарной Салат из овощей Чай с сахаром Хлеб ржаной	Запеканка из творога с яблоками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный
2	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутербрoд с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп гороховый на к/б с гренками Азу Салат из свеклы с зеленым горошком Чай с сахаром Хлеб ржаной	Пирог открытый Кисель
3	Каша гречневая молочная жидкая Чай с сахаром Бутербрoд с маслом сливочным с сыром	Фрукты	Суп крестьянский на к/б Биточки рыбные Соус томатный Картофельное пюре Компот из св. фруктов Хлеб ржаной	Пирожок с повидлом Йогурт Хлеб пшеничный
4	Каша геркулесовая молочная жидк. Какао с молоком Бутербрoд с маслом сливочным	Сок натуральный	Рассольник «Ленинградский» Макароньы отварные с сосиской Соус томатный Чай с сахаром Хлеб ржаной	Винегрет овощной Печенье Кисель Хлеб пшеничный

5	Омлет натуральный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным с сыром	Сок натуральный	Шши из свежей канусты со сметаной Шшицели мясные Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Напиток из лимона Хлеб ржаной	Крендель сахарный Фрукты Чай с сахаром
6	Каша пшеничная молочная жидк. Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп свекольник на к'б со сметаной Гудяш из отварного мяса Макаронны отварные Компот из св. фруктов Хлеб ржаной	Рыба запечённая под омлетом Салат из овощей Кисель Хлеб пшеничный
7	Каша рисовая молочная жидк. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп вермишелевый на к'б со сметаной Жаркое по домашнему Компот из лимона Хлеб ржаной	Детская «пицца» Чай с сахаром Хлеб пшеничный
8	Каша молочная жидк. «Мюсли» Какао с молоком Бутерброт с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп картофельный на к'б Свекла тушеная Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Манный пудинг Кисель плодово-ягодный Салат из моркови с яблоками Хлеб пшеничный
9	Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Бутерброт с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп с клецками на к'б Плов с мясом Салат из соленых огурцов с луком Чай с сахаром Хлеб ржаной	Вафли Кисель с лимоном Хлеб пшеничный
10	Суп молочный макаронный Чай с сахаром Бутерброт с маслом сливочным	Фрукты	Суп рисовый на к'б Суфле рыбные Салат капустный Картофель в молоке Кисель Хлеб ржаной	Сырники со сметаной Какао с молоком Хлеб пшеничный