



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
«Шульгинский детский сад №3»
Панина О.Б.
« 01 » сентября 2024 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 Бутерброд 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 Бутерброд 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 Бутерброд 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 Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Рассольник «Ленинградский» Макароны 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	Щи из свежей капусты со сметаной Шницели 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 Гуляш из отварного мяса Макаронные 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 Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Суп картофельный на к/б Свекла тушеная Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Манная пудинг Кисель плодово-ягодный Салат из моркови с яблоками Хлеб пшеничный
9	Омлет с сыром Кофейный напиток с молоком Бутерброд 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 Бутерброд 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