

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №2
«Сказка» г.Демидова

Н.А.Харебова

**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №2 «Сказка» г. Демидова Смоленской области
для детей в возрасте от 3 до 8 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша вязкая гречневая 2. Чай с лимоном 3. Печенье	1. Салат из зеленого горошка 2. Омлет натуральный 3. Чай с молоком 4. Батон	1. Каша пшеничная молочная 2. Какао с молоком 3. Батон с сыром	1. Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев 2. Напиток кофейный на молоке 3. Батон	1. Каша рисовая молочная 2. Какао с молоком 3. Батон	1. Каша молочная манная 2. Напиток кофейный на молоке 3. Печенье	1. Каша пшеничная молочная 2. Чай с лимоном 3. Батон с сыром	1. Салат из горошка консервированного 2. Омлет натуральный 3. Чай с молоком 4. Батон	1. Каша пшенная молочная 2. Какао с молоком 3. Батон	1. Каша из пшена и рис молочная 2. Напиток кофейный на молоке 3. Батон
II Завтрак									
Сок фруктовый	Яблоко свежее	Банан	Груша свежая	Мандарин свежий	Сок фруктовый	Банан	Яблоко свежее	Мандарин	Груша свежая
Обед									
1. Салат из кукурузы консервированной 2. Рассольник ленинградский с крупой 3. Рыба запеченная в сметане 4. Картофельное пюре 5. Кисель 6. Хлеб 7. Батон	1. Салат из свеклы 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Котлета мясная натуральная рубленая 4. Капуста тушеная свежая 5. Компот из изюма 6. Хлеб	1. Салат из моркови с сахаром 2. Щи из свежей капусты с картофелем 3. Запеканка картофельная с отварным мясом 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб 6. Батон	1. Салат из свеклы с соленым огурцом 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Тефтели рыбные 4. Рагу из овощей 5. Компот из кураги 6. Хлеб 7. Батон	1. Салат из белокочанной капусты с морковью 2. Свекольник с курой и сметаной 3. Печень по-строгановски 4. Макароны отварные с маслом 6. Компот из чернослива 7. Хлеб 8. Батон	1. Салат «витаминный» 2. Суп рыбный 3. Ленивые голубцы с мясом и рисом 5. Кисель 6. Хлеб 7. Батон	1. Свекла с яйцом 2. Суп крестьянский с крупой (пшено) 3. Бефстроганов из мяса отварного 4. Картофель отварной 5. Компот из изюма 6. Хлеб 7. Батон	1. Огурец свежий /соленый 2. Борщ с капустой и картофелем 3. Запеканка рисовая с печенью 4. Компот из кураги 6. Хлеб 7. Батон	1. Салат из моркови с яблоками 2. Суп с клецками и фрикадельками 3. Пудинг из рыбы 4. Овощи, припущенные в молочном соусе 5. Компот из чернослива 6. Батон 7. Хлеб	1. Салат из капусты и свеклы 2. Суп картофельный с крупой перловой 3. Котлета мясная 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб 6. Батон
Полдник									
1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Батон	1. Оладьи с повидлом 2. Молоко кипяченое	1. Винегрет овощной с растительным маслом 2. Чай с лимоном 3. Батон	1. Булочка домашняя 2. Кефир	1. Запеканка из творога с курагой 2. Чай с молоком	1. Суп молочный с крупой (гречневой) 2. Батон	1. Ватрушка с творогом 2. Молоко кипячено	1. Пирожок с капустой и яйцом 2. Ряженка	1. Пудинг из творога с рисом 2. Чай с молоком	1. Печенье нарезное 3. Кефир
Калорийность всего за день (ккал):									
1049 / 1351,08	1051,17 / 1350,88	1050,51 / 1350,48	1050,12 / 1350,0	1054,29 / 1304,08	1051,83 / 1344,48	1050,36 / 1350,02	1055,21 / 1350,04	1050,37 / 1273,95	1050,37 / 1509,86