

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 10,5-12-часовым пребыванием в ДОУ)

Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-ый день				
1. Каша гречневая молочная жидкая 2. Кофейный напиток из цикория на молоке. 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	Сок фруктовый Фрукт	1. Салат витаминный с растительным маслом. 2. Борщ на мясном бульоне со смет. 3. Гуляш из отварного мяса в молочном сметан. соусе 4. Вермишель с маслом. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной	1. Кисломолочный напиток. 2. Ватрушка с творогом	1. Салат из свеклы с соленым огурцом. 2. Котлеты рыбные любительские. 3. Картофельное пюре. 4. Чай с сахаром.
2-ой день				
1. Суфле творожное со смет. соусом 2. Кофейный напиток из цикория на молоке. 3. Хлеб пшеничный с маслом.	Сок фруктовый Фрукт	1. Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне. 2. Тефтели из говядины. 3. Рагу овощное. 4. Компот из свежих яблок. 5. Хлеб ржаной хлеб пшеничный	1. Кисломолочный напиток. 2. Печенье	1. Суфле из отварной курицы. 2. Свекла тушеная. 3. Чай с сахаром 4. хлеб пшеничный
3-ий день				
1. Каша пшенная 2. Кофейный напиток из цикория на молоке. 3. Хлеб пшеничный с сыром	Сок фруктовый Фрукт	1. Салат из капусты с морковью. 2. Суп гороховый на мясном бульоне 3. Суфле из отварного мяса. 4. Картофельное пюре. 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Кисломолочный напиток. 2. Вафли	1. Салат из свежих огурцов помидоров. 2. Тефтели из рыбы. 3. Рис с овощами. 4. Чай сладкий. 5. Хлеб пшеничный.
4-ый день				
1. Каша «Дружба» 2. Кофейный напиток из цикория на молоке. 4. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	Сок фруктовый Фрукт	1. Салат из отварной свеклы 2. Щи со сметаной на мясном бульоне. 3. Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему. 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Кисломолочный напиток. 2. пирожок с капустой	1. Салат из моркови с изюмом. 2. Лапшевник с творогом. 3. Чай сладкий. 4. Хлеб пшеничный
5-ый день				
1. Каша из овсяных хлопьев 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	Сок фруктовый Фрукт	1. Салат витаминный 2. Рассольник на мясном бульоне со смет. 3. Запеканка картофельная с отварным мясом. 4. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Кисломолочный напиток. 2. Ватрушка	1. Свежий помидор 2. Сосиска отварная. 3. Капуста тушенная 4. Чай сладкий. 5. Хлеб пшеничный