

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ
детский сад «Теремок»

Киркина Т.В.



Примерное меню раскладка на 10 дней 2016-2017 учебный год

МБДОУ детский сад «Теремок»

День 1

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша гречневая рассыпчатая.
Чай с сахаром, хлеб пшеничный.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Сок яблочный.
Вафли.
- 12:00** **Обед:** Щи из свежей капусты с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Сосиски отварные с вермишелевым гарниром.
Компот из сухофруктов.
- 16:00** **Полдник:** Бутерброд с сыром.
Какао-напиток на молоке.

День 2

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша пшеничная молочная жидкая. Хлеб пшеничный.
Чай с сахаром.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Яблоки свежие.
- 12:00** **Обед:** Рассольник с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Биточки манные с вареньем.
Кисель из свежих ягод.
- 16:00** **Полдник:** Яйцо вареное. Хлеб пшеничный.
Какао-напиток на молоке.

День 3

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша рисовая молочная.
Чай с сахаром, печенье.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Бананы.
- 12:00** **Обед:** Суп картофельный с бобовыми. Хлеб ржаной.
Котлеты рубленые из птицы с гречневым гарниром.
Компот из свежих фруктов.
- 16:00** **Полдник:** Гренки из пшеничного хлеба.
Чай с сахаром.

День 4

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша манная молочная. Хлеб пшеничный.
Какао-напиток на молоке.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Груши.
- 12:00** **Обед:** Борщ с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Сырники творожные запеченные.
Компот из сухофруктов.
- 16:00** **Полдник:** Бутерброд с колбасой.
Чай с сахаром.

День 5

- 8:50** **1-ый завтрак:** Макароны отварные с сыром.
Кофейный напиток с молоком.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Сухари.
Чай.
- 12:00** **Обед:** Щи из свежей капусты с картофелем. Хлеб
ржаной.
Паровые тефтели с картофельным пюре.
Сок персиковый.
- 16:00** **Полдник:** Винегрет с растительным маслом.
Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.

День 6

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша геркулесовая молочная. Хлеб пшеничный.
Чай с сахаром.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Печенье.
Сок вишневый.
- 12:00** **Обед:** Свекольник с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Омлет.
Кисель из свежих ягод.
- 16:00** **Полдник:** Запеканка из творога с рисом.
Какао-напиток на молоке.

День 7

- 8:50** **1-ый завтрак:** Вермишель молочная. Хлеб пшеничный.
Чай с сахаром.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Яблоки.
- 12:00** **Обед:** Суп рыбный из консервов. Хлеб ржаной.
Рыба припущенная с овощами.
Сок абрикосовый.
- 16:00** **Полдник:** Хлеб пшеничный с маслом.
Какао-напиток на молоке.

День 8

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша манная молочная.
Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Бананы.
- 12:00** **Обед:** Суп гречневый с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Запеканка картофельная с мясом курицы.
Сок виноградный.
- 16:00** **Полдник:** Бутерброд с сыром.
Какао-напиток на молоке.

День 9

- 8:50** **1-ый завтрак:** Яйцо. Хлеб пшеничный.
Какао- напиток на молоке.
- 10:30** **2-ой завтрак:** Груши.
- 12:00** **Обед:** Суп манный с мясом курицы. Хлеб ржаной.
Голубцы «ленивые».
Компот из сухофруктов.
- 16:00** **Полдник:** Биточки рисовые с вареньем.
Кисель плодово-ягодный

День 10

- 8:50** **1-ый завтрак:** Каша гречневая молочная жидкая.
Чай с сахаром. Хлеб пшеничный
- 10:30** **2-ой завтрак:** Печенье.
Сок вишневый.
- 12:00** **Обед:** Суп рыбный из консервов. Хлеб ржаной.
Котлеты рыбные паровые с вермишелевым гарниром.
Кисель фруктовый.
- 16:00** **Полдник:** Оладьи
Чай с сахаром.