

Утверждаю _____

Заведующая МДОУ «Октябрьский детский сад»

Цепкало В.А.

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей, посещающих МДОУ « Октябрьский детский сад» (2023 г.)**

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Каша пшеничная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из белокочанной капусты Свекольник на м/к бульоне со сметаной Макаронник с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат овощной Котлета рыбная Чай на молоке	Каша кукурузная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из горошка консервированного Рассольник (ленингр.) на м/к бульоне со сметаной Макароны отварные Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат овощной Котлета рыбная Чай на молоке Печенье
2	Каша пшенная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из горошка консервированного Суп картофельный на м/к бульоне Голубцы любительские Компот с лимонами Хлеб ржаной	Пирог открытый Молоко	Каша овсяная вязкая с маслом Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Икра свекольная Суп гороховый на м/к бульоне Капуста тушенная Ёжики мясные с рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Плюшка Сок ягодный
3	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из свеклы Щи на м/к бульоне со сметаной Гречка отварная рассыпчатая Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Творожная запеканка с молоч. соусом Чай	Каша жидкая молочная рисовая Чай на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из белокочанной капусты Борщ из св. капусты на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Сырники из творога с соусом Молоко

4	<p>Суп молочный с макаронными изделиями</p> <p>Кофейный напиток на молоке</p> <p>Бутерброд с сыром</p> <p>Фрукты</p>	<p>Салат овощной</p> <p>Суп с клецками на м/к бульоне</p> <p>Гороховое пюре</p> <p>Котлета мясная</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Сдоба венская</p> <p>Молоко</p>	<p>Каша гречневая молочная жидкая</p> <p>Кофейный напиток на молоке</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Фрукты</p>	<p>Салат Из свеклы</p> <p>Суп с гренками на м/к бульоне</p> <p>Овощное рагу с мясом</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Омлет натуральный</p> <p>Чай на молоке</p>
5	<p>Каша манная молочная с маслом</p> <p>Чай на молоке</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Фрукты</p>	<p>Салат из белокочанной капусты</p> <p>Суп крестьянский на м/к бульоне</p> <p>Картофельное пюре</p> <p>Котлета рыбная</p> <p>Компот с лимонами</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Ватрушка</p> <p>Сок ягодный</p>	<p>Каша ячневая молочная вязкая</p> <p>Кофейный напиток на молоке</p> <p>Бутерброд с сыром</p> <p>Фрукты</p>	<p>Салат луковый</p> <p>Суп вермишелевый на м/к бульоне</p> <p>Плов из говядины</p> <p>Компот из сухофруктов</p> <p>Хлеб ржаной</p>	<p>Вареники ленивые с молочным соусом</p> <p>Чай</p> <p>Вафля</p>

Утверждаю _____

Заведующая МДОУ «Октябрьский детский сад»

Цепкало В.А.

Примерное 10-ти дневное меню

для детей, посещающих МДОУ « Октябрьский детский сад» (2023 г.)(зимний вариант)

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Каша пшеничная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из белокочанной капусты Свекольник на м/к бульоне со сметаной Макаронник с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат овощной Котлета рыбная Чай на молоке	Каша кукурузная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из горошка консервированного Суп гороховый на м/к бульоне Макароны отварные Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Оладьи со сметанным соусом Чай с сахаром Печенье
2	Каша пшенная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из горошка консервированного Суп картофельный на м/к бульоне Голубцы любительские Компот с лимонами Хлеб ржаной	Блины с маслом слив. и сахаром (оладьи) Молоко	Каша овсяная вязкая с маслом Чай с молоком Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из св. огурцов и помидор Суп крестьянский на м/к бульоне Капуста тушенная Ёжики мясные с рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Плюшка Кисель
3	Каша манная молочная с маслом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из свеклы Рассольник (ленингр.) на м/к бульоне со сметаной Гречка отварная рассыпчатая Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным Сок ягодный	Каша жидкая молочная рисовая Какао на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из белокочанной капусты Борщ из св. капусты на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная Компот с лимонами Хлеб ржаной	Творожная запеканка с молоч. соусом Молоко

		Хлеб ржаной				
4	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Яйцо отварное	Салат овощной Суп с клецками на м/к бульоне Гороховое пюре Котлета мясная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Пирог открытый (пирожки) Молоко	Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из свеклы Суп с гренками на м/к бульоне Овощное рагу с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Сок ягодный
5	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из белокочанной капусты Щи на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре Котлета рыбная Компот с лимонами Хлеб ржаной	Ватрушка Сок ягодный Пряник	Каша ячневая молочная вязкая Чай с молоком Бутерброд с сыром Фрукты	Салат луковый Суп вермишелевый на м/к бульоне Плов из говядины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой Молоко Вафля

Утверждаю _____

Заведующая МДОУ «Октябрьский детский сад»

Цепкало В.А.

Примерное 10-ти дневное меню

для детей, посещающих МДОУ « Октябрьский детский сад» (2023 г.) (весенний вариант)

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
1	Каша пшеничная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из св. помидор и огурцов Свекольник на м/к бульоне со сметаной Макаронник с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Салат овощной Котлета рыбная Чай на молоке	Каша кукурузная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из горошка консервированного Суп гороховый на м/к бульоне Макароны отварные Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Оладьи со сметанным соусом Чай с сахаром Печенье
2	Каша пшенная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из горошка консервированного Суп картофельный на м/к бульоне Голубцы любительские Компот с лимонами Хлеб ржаной	Блины с маслом слив. и сахаром (оладьи) Молоко	Каша овсяная вязкая с маслом Чай с молоком Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из св. огурцов и помидор Суп крестьянский на м/к бульоне Капуста тушенная Ёжики мясные с рисом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Плюшка Кисель
33	Каша манная молочная с маслом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Салат из свеклы Рассольник (ленингр.) на м/к бульоне со сметаной Гречка отварная рассыпчатая Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным Сок ягодный	Каша жидкая молочная рисовая Какао на молоке Бутерброд с сыром Фрукты	Овощи порционно/ помидора Борщ из св. капусты на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре Котлета мясная Компот с лимонами Хлеб ржаной	Творожная запеканка с молоч. соусом Молоко

		Хлеб ржаной				
4	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Яйцо отварное	Салат овощной Суп с клецками на м/к бульоне Гороховое пюре Котлета мясная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Пирог открытый (пирожки) Молоко	Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из свеклы Суп с гренками на м/к бульоне Овощное рагу с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Сок ягодный
5	Каша молочная «Дружба» Какао на молоке Бутерброд с маслом Фрукты	Салат из св. огурцов Щи на м/к бульоне со сметаной Картофельное пюре Котлета рыбная Компот с лимонами Хлеб ржаной	Ватрушка Сок ягодный Пряник	Каша ячневая молочная вязкая Чай с молоком Бутерброд с сыром Фрукты	Салат луковый Суп вермишелевый на м/к бульоне Плов из говядины Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой Молоко Вафля