

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ д/с №70  
 Семикопенко О.Н.  
 Приказ № 09-ОД «09 января» 2024г.



## Примерное 10-дневное меню МБДОУ д/с № 70 на 2024 года

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
<b>Завтрак</b>	1. Яйцо варёное 2. Икра кабачковая консервированная (овощи, салаты. соленья) 3. Кондитерские изделия 4. Чай.	1. Каша гречневая (пшеничная, рисовая, пшённая) молочная 2. Булка 3. Кофейный напиток с молоком	1. Омлет натуральный 2. Кабачковая икра (соленья) 3. Булка 4. Кофейный напиток с молоком	1. Каша рисовая (манная, овсяная «Геркулес молочная») 2. Яйцо вареное 3. Булка 4. Какао	1. Каша манная (пшеничная, рисовая, пшённая) молочная 2. Булка 3. Кофейный напиток с молоком
<b>2-й завт.</b>	Сок (яблоко)	Яблоко (сок)	Морковь свежая тертая с сахаром. (куском)	Яблоко (сок)	Сок (яблоко)
<b>Обед</b>	1. Суп гороховый 2. Гуляш из печени в томатном соусе. 3. Макароны отварные с маслом. 4. Овощи. (салаты, соленья) 5. Хлеб 6. Компот из смеси сухофруктов (яблок) 7. Фитонциды (зима)	1. Свекольник на мк/бул. со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Тефтелька мясная в сметано-томатном соусе 4. Соленья (салат). 5. Хлеб 6. Компот из смеси сухофруктов (яблок) 7. Фитонциды (зима)	1. Борщ на мк/бул со сметаной 2. Плов с говядиной 3. Соленья (салат). 4. Хлеб 5. Компот из смеси сухофруктов (яблок) 6. Фитонциды (зима)	1. Суп вермишелевый на кур/бульоне 2. Курица отварная 3. Картофельное пюре 4. Салат из свежей капусты с луком (Соленья) 4. Хлеб 5. Компот из смеси сухофруктов (яблок) 6. Фитонциды (зима)	1. Суп крестьянский на м/к бульоне 2. Бигус с мясом 4. Хлеб 5. Компот из смеси сухофруктов (яблок) 6. Фитонциды (зима)
<b>Полдник</b>	1. Кисломолочные продукты 2. Булка	1. Кисломолочные продукты 2. Булка 3. Тыква запечёная	1. Кисломолочные продукты 2. Кондитерское изделие.	1. Кисломолочные продукты 2. Выпечка Булочка домашняя (Московская булочка, Булочка с	1. Кисломолочные продукты 2. Булка

				яблоком ,Ватрушка с повидлом,)	
Ужин	1. Каша овсяная «Геркулес» (манная, рисовая) молочная 2. Выпечка Московская булочка( Булочка с яблоком ,Ватрушка с повидлом,) 3. Какао на молоке	1.Рыба по-польски 2.Салат из свеклы и соленого огурца 3. Булка 4.Кисель на соке	1.Сырники запеченные в сметанном соусе. 2.Чай	1.Биточки рыбная икра (соленья) 3. Булка 4.Чай	1.Творожная запеканка с маслом и сахаром 2.Сладкая подлива 3.Какао
	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	1. Шарлотта с яблоком 2.Кондитерские изделия 3. Чай.	1. Каша пшеничная ( манная, рисовая, пшеничная) молочная 2. Булка 3 Кофейный напиток с молоком	1. Каша пшеничная ( манная, рисовая, пшённая) молочная 2. Яйцо вареное 3.Булка 4.Кисель на соке	1.Омлет натуральный 2.Кабачковая икра (салат) 3. Булка 4 Чай с молоком	1. Каша овсяная «Геркулес» (манная, рисовая) молочная 2. Булка 3. Кофейный напиток с молоком
2-й завтрак	Сок (яблоко)	Яблоко (сок)	Морковь свежая тертая с сахаром .(куском)	Яблоко (сок)	Сок (яблоко)
Обед	1.Суп с яичными хлопьями 2.Рисовая запеканка с говяжьей печенью, томатный соус. 3.Соленья (огурец, помидор) 4. Хлеб 5.Компот из смеси сухофруктов (яблок) 6. Фитонциды ( зима)	1.Рассольник со сметаной на мк/бульоне 2.Котлета из говядины 3.Картофельное пюре 4.Салат из свеклы с солёным огурцом 5.Хлеб 6.Компот из смеси сухофруктов (яблок) 7. Фитонциды ( зима)	1.Суп с клецками на мк/бульоне 2.Гуляш из мяса 3.Гречневый гарнир 4.Соления (салат) 5.Хлеб 6.Компот из смеси сухофруктов (яблок) 7. Фитонциды ( зима)	1.Суп сырный на кур/бул. 2.Суфле куриное 3. Рис отварной 4. Салат с квашенной капусты с луком 5.Хлеб 6.Компот из смеси сухофруктов (яблок) 7. Фитонциды ( зима)	1.Щи с квашенной капусты на мк/бул. со сметаной 2.Бефстроганы в сметано-томатном соусе 3.Вермишель отварная 4.Салат из свежей капусты. (соленья) 5.Хлеб. 6.Компот из смеси сухофруктов (яблок)

					7. Фитонциды ( зима)
<b>Полдник</b>	1. Кисломолочные продукты 2. Булка	1. Кисломолочные продукты 2. Кондитерское изделие.	1. Кисломолочные продукты 2. Сладкий сухарик	1. Кисломолочные продукты 2. Булка	1. Кисломолочные продукты. 2. Кондитерское изделие
<b>Ужин</b>	Каша овсяная «Геркулес» (манная, рисовая, пшеничная) молочная 2. Выпечка Пирожок с яблоком, повидлом, (Московская булочка, Булочка с яблоком) 3. Какао на молоке	1. Рыбное филе под маринадом 2. Булка 3. Чай	1. Лапшевник (крупеник) с творогом и сладкой подливой. 2. Какао	1. Сельдь атлантическая перекрученная 2. Картофель отварной 3. Булка 4. Чай	1. Вареники ленивые со сметаной, сахаром 2. Молочный кисель

Медицинская сестра



Самойлова Т.Т.