



Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в МБДОУ «Детский сад №8» д. Варыш (возраст от 1 года до 7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	• день	9 день	10 день
Завтрак									
1. каша рисовая с маслом сливочным, с изюмом 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	2. Каша пшеничная молочная яйцо 1/2 3. Чай с конфетами 4. Хлеб с сыром	1. Каша овсяная молочная 2. чай с молоком 3. Вафли	1. Каша пшеничная молочная с джемом 2. Какао с молоком 3. Хлеб с сыром	1. Каша гречневая молочная 2. Чай с молоком 3. Хлеб с джемом	1. омлет с зеленым горошком 2. Чай с сахаром 3. печенье	1. каша дружба(пшенои рис) 2. Напиток лимонный 3. Хлеб с маслом	1. Каша ячневая молочная вязкая 2. Чай с конфетами 3. Хлеб с сыром	1. Каша манная молочная 2. какао с молоком 3. Пряники	1. вермишель на молоке 3. Чай с лимоном 3. Хлеб с маслом
II Завтрак									
Яблоко, какао напиток с витаминами	Банан напиток «витамишки»	Виноград «Киселёк детский Валетек	слива какао напиток с витаминами	Мандарин напиток «витамишки»	яблоко«Киселёк детский Валетек	Апельсин какао напиток с витаминами	Груша напиток «Витамишки	Банан Киселёк детский Валетек	яблоко какао напиток с витаминами
Обед									
1. морковь тертая 2. Суп с мясными фрикадельками 3. вермишель отварной 4.печень по-строгановски 5.Компот из кураги 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Щи из свежей капусты с курой 3. рис отварной 4. гуляш мясной 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из огурцов 2. свекловичник на мясном бульоне со сметаной 3. капуста тушеная с овощами 4. тефтели мясные 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. суп молочный 3. картофельное пюре с котлетой рыбной 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржано-пшеничный	1.Салат морковный 2. суп гороховый с гречками 3. Жаркое по-домашнему 4.Компот из изюма 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из огурцов свежих 2. Суп рыбный 3. Греча отварная с АЗУ 4. Компот из замороженной смеси 5. Хлеб ржано-пшеничный	1.Салат из свеклы отварной с зеленым горошком 2. Щи куриные со сметаной 3. Тефтели мясные 4. Макароны отварные 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржано-пшеничный	1.Салат из огурцов и капусты 2. Суп молочный 3. Котлеты мясные. картофельное пюре 5. Компот из чернослива 6. Хлеб ржано-пшеничный	Помидор свежий 2. Борщ с говядиной 3. Тефтели рыбные греча отварная 3. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат морковный с яблоками 2. Рассольник с говядиной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
1. картофельное пюре с соленым и огурцами 2. Чай с молоком 3.Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком. 3. вафли	1. Омлет с зеленым горошком 2. Чай с молоком 3. Пирожки	1 макаронь яйце 1/2 2.сок фруктовый 3. хлеб пшеничный	1. винигрет с яйцом 1/2 2. йогурт питьевой 3. пряники	1. запеканка рисовая с изюмом 2. Чай с молоком 3. Ватрушки с картофелем	1. салат зимний 2. Какао с молоком 3. хлеб пшеничный с маслом сливочным	1. пудинг творожный 2. чай с молоком 3. вафли	1. Биточки рисовые со стугненным молоком 2. кефир 3. Печенье	1. Рыба, запеченная в омлете 3. морковный сок 4. Булочка домашняя молочная