

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ «Детский сад «Теремок» шт Гвардейское» с 10,5 часовым режимом пребывания детей (зима-весна)

Для питания детей (3-7 лет) (1,5-3 года)



Понедельник 1 день	Завтрак Суп молочный с макаронами. Бутерброд с повидлом Чай с лимоном. 10 ч. Сок фруктовый. Обед. Борщ с капустой и картофелем. Поре картофельное. Котлеты рыбные лобительские. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Капуста тушеная. Йогур вареное. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном.	Понедельник 6 день	Завтрак Суп молочный манный. Бутерброд с повидлом. Чай с лимоном. 10 ч. Сок фруктовый. Обед. Суп картофельный с крестьянский. Каша рассыпчатая пшеничная. Рыба тушеная с овощами. Салат из белокочанной капусты. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Напиток из шиповника. Полдник. Крекель сахарный. Плов фруктовый. Кофейный напиток с молоком.
Вторник 2 день	Завтрак Суп молочный пшеничный. Бутерброд с сыром. Чай с лимоном. 10 ч. Плоды и ягоды свежие. Обед. Суп фасольный. Гуляш из отварного мяса. Каша гречневая рассыпчатая с маслом. Винегрет. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Запеканка из творога. Соус молочный (сладкий). Кофейный напиток с молоком.	Вторник 7 день	Завтрак Суп молочный пшеничный. Бутерброд с сыром. Чай с лимоном. 10 ч. Плоды и ягоды свежие. Обед. Борщ с фасолью и картофелем. Макароны изделия отварные с маслом. Биточки рубленые из птицы паровые. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Кисель из сока. Полдник. Сырники из творога. Соус молочный (сладкий). Молоко кипяченое.
Среда 3 день	Завтрак Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. 10 ч. Кефир. Обед. Суп картофельный с крупой. Птица тушеная в соусе с овощами. Салат из свеклы с яблоками. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Рыба, тушеная с овощами. Каша рассыпчатая. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном.	Среда 8 день	Завтрак Каша из смеси круп с тыквой. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном. 10 ч. Кефир. Обед. Суп картофельный с крупой. Азу с отварным картофелем. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Рыба, тушеная с овощами. Макароны отварные. Хлеб пшеничный. Сок фруктовый.
Четверг 4 день	Завтрак Каша из смеси круп с тыквой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. 10 ч. Плоды и ягоды свежие. Обед. Рассольник ленинградский. Голубцы ленивые. Соус сметанный. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Макароны с сыром. Булочка веснушка. Какао с молоком. Завтрак Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном.	Четверг 9 день	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным. Молоко кипяченое. 10 ч. Плоды и ягоды свежие. Обед. Рассольник ленинградский. Плов из птицы. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Каша из смеси круп с тыквой. Печенье. Чай с лимоном.
Пятница 5 день	Завтрак Суп картофельный с горохом лушеним. Жаркое по-домашнему. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Кисель из сока. Полдник. Омлет натуральный. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Печенье. Кофейный напиток с молоком.	Пятница 10 день	Завтрак Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. 10 ч. Сок фруктовый. Обед. Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Поре картофельное. Оладьи из пшеницы. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. Полдник. Омлет натуральный. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном.