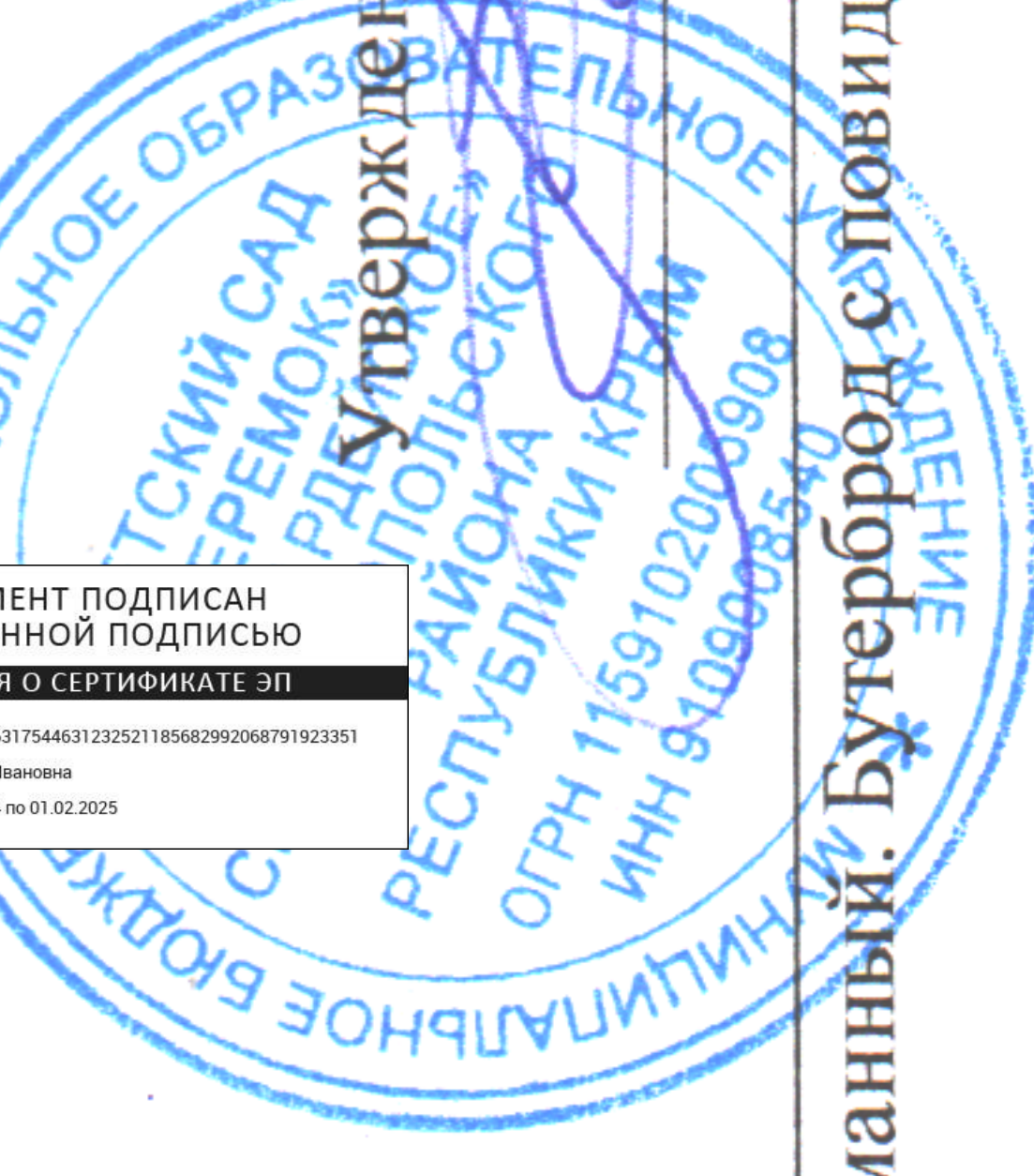
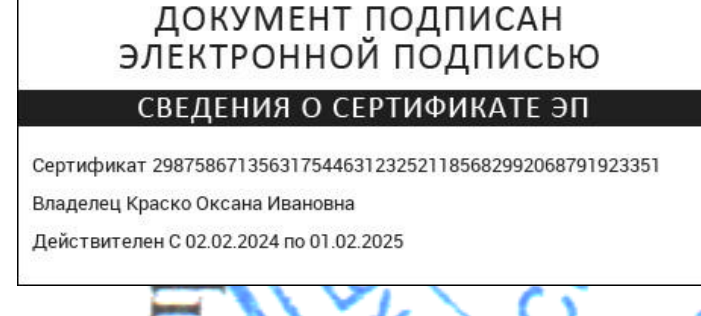


Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ «Детский сад «Гаремок» пгт Гвардейское» с 10,5 часовым режимом п

ДОН
нения детей (лето-осень)

Для питания детей (3-7 лет) (2-3 года)



Утверждено заведующим МБДОУ

О.И. Краско

Понедельник 1 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный с макаронами. Бутерброд с повидлом Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Сок фруктовый.. <u>Обед.</u> Борщ с капустой и картофелем. Пюре картофельное. Котлеты рыбные любительские. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Капуста тушеная. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном.	Понедельник 6 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный манный. Бутерброд с повидлом. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Сок фруктовый. <u>Обед.</u> Суп картофельный с крестьянский. Каша рассыпчатая. Рыба тушеная с овощами. Салат из свежей капусты, огурцов и сладкого перца. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Напиток из шиповника. <u>Полдник.</u> Крендель сахарный. Плов фруктовый. Кофейный напиток с молоком.
Вторник 2 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный пшеничный. Бутерброд с сыром. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Плоды и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп фасолевый. Гуляш из отварного мяса. Каша гречневая рассыпчатая с маслом. Салат из свежей капусты, огурцов и сладкого перца. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Запеканка из творога. Соус молочный (сладкий). Кофейный напиток с молоком.	Вторник 7 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный пшеничный. Бутерброд с сыром. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Плоды и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Борщ с фасолью и картофелем. Перец, фаршированный мясом и рисом. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Кисель из сока. <u>Полдник.</u> Сырники из творога. Соус молочный (сладкий). Молоко кипяченое.
Среда 3 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Кефир. <u>Обед.</u> Суп картофельный с крупой. Птица тушеная в соусе с овощами. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Рыба, тушенная с овощами. Каша рассыпчатая. Хлеб пшенчный. Чай с лимоном.	Среда 8 день	<u>Завтрак</u> Каша из смеси круп с яблоками. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Кефир. <u>Обед.</u> Суп картофельный с крупой. Плов из птицы. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Рыба, тушенная с овощами. Макароны отварные Хлеб пшеничный. Сок фруктовый.
Четверг 4 день	<u>Завтрак</u> Каша из смеси круп с яблоками. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Плоды и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Суп картофельный с горохом лущенным. Жаркое по-домашнему. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Макароны с сыром. Булочка веснушка. Какао с молоком.	Четверг 9 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Плоды и ягоды свежие. <u>Обед.</u> Рассольник ленинградский. Голубцы ленивые. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Каша из смеси круп с яблоками . Печенье. Чай с лимоном.
Пятница 5 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Кефир. <u>Обед.</u> Рассольник ленинградский. Рагу из овощей с кабачками. Овощи натуральные соленые/свежие. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Кисель из сока. <u>Полдник.</u> Омлет натуральный. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Печенье. Кофейный напиток с молоком.	Пятница 10 день	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с лимоном. <u>10 ч.</u> Сок фруктовый. <u>Обед.</u> Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Пюре картофельное. Оладьи из пчени. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из сушеных фруктов. <u>Полдник.</u> Омлет натуральный. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном.