

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №6 (Светлановский)»
О.Е. Амелина



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день
<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша мол геркулесовая Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак К/мол. напиток «Снежок»</p> <p>Обед Салат из свеклы с сол.огурцами Щи из св.кап.с карт.на м/б со смет Жаркое по-домашнему Компот из с/фр Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Оладьи со ст/молоком Молоко кипяченое л/я Молоко витаминиз. д/с Фрукты (яблоко)</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Каша мол. с маслом рисовая Какао с молоком Фрукты (банан)</p> <p>2-й завтрак Кефир с сах.сир</p> <p>Обед Винегрет овощной Суп картофельный с верм.с мясн.фр. Рулет мясной с яйцом Пюре гороховое Кисель л/с Компот из яблок л/я Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в смет.соусе Картофель отварной Помидоры св. Сок фруктовый Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Омлет натуральный Горошек зел.консерв Кофе с мол. д/с</p> <p>2-й завтрак Чай с мол д/я</p> <p>2-й завтрак Ряженка с сах.сиропом</p> <p>Обед Салат из свеклы с сыром Рассольник «Ленинградский» со смет Котлета домашняя Овощное рагу Компот из сухофруктов Овощи св.(помидоры) Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Запеканка морковная с творогом,со ст.мол Сдоба обыкновенная Чай с лимоном Фрукты (груша)</p>	<p>Завтрак Бутерброд с джемом Каша мол. «Дружба» с маслом Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак Йогурт питьевой</p> <p>Обед Салат из картофеля с зел.горошком Борщ из св.кап.с картоф., со смет Макаронник с мясом Компот из зам.ягод Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Капуста кваш.с маслом раст.,сахаром Быточки рыбные запеченные Пюре картофельное Сок фруктовый Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Запеканка из творога с маслом Коф.напиток с молоком д/с Чай с молоком л/я</p> <p>2-й завтрак Кефир с сахарным сиропом</p> <p>Обед Салат из картофеля с сол.огурц. Щи из св.капусты со смет Ежики «Аппетитные» Компот из с/фр Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Фрикадельки из шпикат Рагу из овощей Чай с лимоном Батон</p>
<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша мол.манная с маслом Чай с молоком л/я Коф.напиток на мол д/с</p> <p>2-й завтрак Снежок</p> <p>Обед Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с горохом Гуляш из отв.мяса Вермишель отварная Сок Хлеб рж</p> <p>Подливки Запеканка морковная с творогом Плюшка «Московская» Сок фруктовый Чай слад</p>	<p>Завтрак Бутерброд с джемом Каша мол. «Дружба» Какао с молоком</p> <p>2-й завтрак Ряженка с сах.сиропом</p> <p>Обед Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной Запеканка картофельная с печенью Компот из с/фруктов Хлеб рж Батон</p> <p>Подливки Капуста тушеная с мясом Пирожок печеный с яблоком Чай с лимоном Фрукты(банан) Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Варенишль молочная Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак Йогурт питьевой</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Бульон куриный с гречками Цыпленок тушеные с овощами в соусе Кисель л/с Компот из с/фрукк л/я Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Капуста кваш.с мас. растит.сах Шницель рыбный натур.(треска) Пюре картофельное Сок фр. Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Запеканка из творога с джемом д/с Чай с молоком л/я</p> <p>2-й завтрак Кефир с сахарным сиропом</p> <p>Обед Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Сок Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в омлете (горбуша) Картофельное пюре Кисель д/с Чай слад л/я Фрукты (яблоко) Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша пшеница мол.с маслом Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак БРЯженка с сах.сир</p> <p>Обед Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Сок Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в омлете (горбуша) Картофельное пюре Кисель д/с Чай слад л/я Фрукты (яблоко) Батон</p>
<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша мол.манная с маслом Чай с молоком л/я Коф.напиток на мол д/с</p> <p>2-й завтрак Снежок</p> <p>Обед Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с горохом Гуляш из отв.мяса Вермишель отварная Сок Хлеб рж</p> <p>Подливки Запеканка морковная с творогом Плюшка «Московская» Сок фруктовый Чай слад</p>	<p>Завтрак Бутерброд с джемом Каша мол. «Дружба» Какао с молоком</p> <p>2-й завтрак Ряженка с сах.сиропом</p> <p>Обед Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной Запеканка картофельная с печенью Компот из с/фруктов Хлеб рж Батон</p> <p>Подливки Капуста тушеная с мясом Пирожок печеный с яблоком Чай с лимоном Фрукты(банан) Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Варенишль молочная Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак Йогурт питьевой</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Бульон куриный с гречками Цыпленок тушеные с овощами в соусе Кисель л/с Компот из с/фрукк л/я Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Капуста кваш.с мас. растит.сах Шницель рыбный натур.(треска) Пюре картофельное Сок фр. Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Запеканка из творога с джемом д/с Чай с молоком л/я</p> <p>2-й завтрак Кефир с сахарным сиропом</p> <p>Обед Салат из картофеля с сол.огурц. Щи из св.капусты со смет Ежики «Аппетитные» Компот из с/фр Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Фрикадельки из шпикат Рагу из овощей Чай с лимоном Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша пшеница мол.с маслом Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак БРЯженка с сах.сир</p> <p>Обед Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Сок Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в омлете (горбуша) Картофельное пюре Кисель д/с Чай слад л/я Фрукты (яблоко) Батон</p>
<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша мол.манная с маслом Чай с молоком л/я Коф.напиток на мол д/с</p> <p>2-й завтрак Снежок</p> <p>Обед Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с горохом Гуляш из отв.мяса Вермишель отварная Сок Хлеб рж</p> <p>Подливки Запеканка морковная с творогом Плюшка «Московская» Сок фруктовый Чай слад</p>	<p>Завтрак Бутерброд с джемом Каша мол. «Дружба» Какао с молоком</p> <p>2-й завтрак Ряженка с сах.сиропом</p> <p>Обед Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной Запеканка картофельная с печенью Компот из с/фруктов Хлеб рж Батон</p> <p>Подливки Капуста тушеная с мясом Пирожок печеный с яблоком Чай с лимоном Фрукты(банан) Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Варенишль молочная Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак Йогурт питьевой</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Бульон куриный с гречками Цыпленок тушеные с овощами в соусе Кисель л/с Компот из с/фрукк л/я Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Капуста кваш.с мас. растит.сах Шницель рыбный натур.(треска) Пюре картофельное Сок фр. Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Запеканка из творога с джемом д/с Чай с молоком л/я</p> <p>2-й завтрак Кефир с сахарным сиропом</p> <p>Обед Салат из картофеля с сол.огурц. Щи из св.капусты со смет Ежики «Аппетитные» Компот из с/фр Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Фрикадельки из шпикат Рагу из овощей Чай с лимоном Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша пшеница мол.с маслом Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак БРЯженка с сах.сир</p> <p>Обед Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Сок Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в омлете (горбуша) Картофельное пюре Кисель д/с Чай слад л/я Фрукты (яблоко) Батон</p>
<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша мол.манная с маслом Чай с молоком л/я Коф.напиток на мол д/с</p> <p>2-й завтрак Снежок</p> <p>Обед Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с горохом Гуляш из отв.мяса Вермишель отварная Сок Хлеб рж</p> <p>Подливки Запеканка морковная с творогом Плюшка «Московская» Сок фруктовый Чай слад</p>	<p>Завтрак Бутерброд с джемом Каша мол. «Дружба» Какао с молоком</p> <p>2-й завтрак Ряженка с сах.сиропом</p> <p>Обед Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной Запеканка картофельная с печенью Компот из с/фруктов Хлеб рж Батон</p> <p>Подливки Капуста тушеная с мясом Пирожок печеный с яблоком Чай с лимоном Фрукты(банан) Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Варенишль молочная Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак Йогурт питьевой</p> <p>Обед Салат из свеклы с зел.горошком Бульон куриный с гречками Цыпленок тушеные с овощами в соусе Кисель л/с Компот из с/фрукк л/я Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Капуста кваш.с мас. растит.сах Шницель рыбный натур.(треска) Пюре картофельное Сок фр. Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с сыром Запеканка из творога с джемом д/с Чай с молоком л/я</p> <p>2-й завтрак Кефир с сахарным сиропом</p> <p>Обед Салат из картофеля с сол.огурц. Щи из св.капусты со смет Ежики «Аппетитные» Компот из с/фр Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Фрикадельки из шпикат Рагу из овощей Чай с лимоном Батон</p>	<p>Завтрак Бутерброд с маслом Каша пшеница мол.с маслом Чай с молоком</p> <p>2-й завтрак БРЯженка с сах.сир</p> <p>Обед Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Сок Хлеб рж Батон л/с</p> <p>Подливки Рыба запеченная в омлете (горбуша) Картофельное пюре Кисель д/с Чай слад л/я Фрукты (яблоко) Батон</p>