

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 157: _____ Наумова А.Г.

Примерный 10-дневный вариант меню МКДОУ № 157

САД 12 часов (осень-зима)

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша рисовая с маслом	Каша ячневая с маслом	Каша манная жидкая	Запеканка из творога	Каша пшеничная с маслом	Каша пшенная вязкая с маслом	Каша кукурузная молочная с маслом	Лапша молочная	Каша «Ассорти»	Каша геркулесовая с маслом
Батон	Батон	Батон	Сгущенное молоко	Батон	Яйца вареные(40 г)	Батон	Батон	Батон	Батон
Масло порциями	Сыр порциями	Масло порциями	Батон	Масло порциями	Батон	Сыр порциями	Масло порциями	Масло порциями	Масло порциями
Кофейный напиток	Какао на молоке	Кофейный напиток	Масло порциями	Кофейный напиток	Масло порциями	Чай с сахаром	Яйца вареные(40 г)	Какао с молоком	Кофейный напиток
			Чай без сахара		Кофейный напиток		Кофейный напиток		
II Завтрак									
Сок	Груша	Мандарин	Груша	Сок	Груша	Сок	Мандарин	Сок	Яблоко
Яблоко		Сок				Яблоко		Груша	
Обед									
Салат «Мозаика»	Салат «Деревенский»	Салат из белокочанной капусты	Салат витаминный 1-ый вариант	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из белокочанной капусты	Салат из зеленого горошка с яйцом	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	Морковь протертая с сахаром
Суп-пюре из картофеля	Суп картофельный с бобовыми	Уха с крупной рисовой	Свекольник со сметаной	Суп «Волна» с мясом птицы	Рассольник Ленинградский	Щи	Борщ с фасолью и сметаной	Суп картофельный	Суп-пюре из куры
Свекла, тушенная в сметанном соусе	Каша гречневая рассыпчатая	Жаркое домашнему	Макароны отварные	Рис припущенный с маслом сливочным	Картофель тушенный (2 вариант)	Рис припущенный с маслом сливочным	Картофель отварной	Капуста тушенная	Пюре картофельное
Шницель натуральный	Печень по-строгановски	Хлеб ржаной	Котлеты натуральные из	Котлеты или биточки рыбные	Биточки белорусски	Гуляш из мяса говядины	Рыба запеченная	Биточки из кур	Оладьи из печени

рубленный			филе птицы						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Батон	Соус сметанный с томатом	Подлив	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Маринад овощной с томатом	Хлеб ржаной	Подлив
Компот из кураги	Батон	Компот из изюма	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Батон	Батон	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной
	Кисель из брусники		Напиток из плодов шиповника	Кисель из смородины	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из клюквы	Батон	Кисель из смородины	Напиток из плодов шиповника
							Компот из чернослива с изюмом		
Полдник									
Молоко	Ацидофилин	Ряженка	Кефир	Йогурт	Йогурт	Снежок	Молоко	Ряженка	Кефир
пряник	Булочка «Оздоровительная» (с рекиценом)	Ватрушка со сметаной	мармелад	Печенье	Сдоба обыкновенная	Ватрушка с повидлом	мармелад	Пастила	Пирожки печенье с курагой
				Батон				батон	
Ужин									
Салат из моркови с яблоками	Свекла порциями	Салат из отварной моркови с чесноком	Горошек зеленый	Салат «Осенний»	Морковная запеканка	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Салат из моркови с яблоком и курагой	Салат «Дачный»	Салат «Здоровье»
Сырники с изюмом	Картофель тушеный (2 вариант)	Омлет	Пюре картофельное	Капуста тушеная	Соус фруктовый из кураги	Пюре картофельное	Сырники из творога	Макароны с сыром	Омлет
Соус сметанный	Рыба запеченая с сыром	Хлеб ржаной	Суфле из печени	Пудинг из говядины	Хлеб ржаной	Суфле рыбное	Соус молочный (сладкий)	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Батон	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной	Батон	Батон	Хлеб ржаной	Батон	Батон	Батон
Чай с молоком	Батон	Чай без сахара	Кисель из клюквы	Чай без сахара	Чай без сахара	Чай с сахаром и лимоном	Чай без сахара	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром
	Чай с сахаром и лимоном								