



**Примерное 10-дневное меню – I неделя**  
**для воспитанников дошкольного возраста,**  
**посещающих группы общеразвивающей, компенсирующей и комбинированной направленности с 12-ти часовым пребыванием (3-7 лет)**  
**осенне-зимний период**

	<b>I день</b>	<b>II день</b>	<b>III день</b>	<b>IV день</b>	<b>V день</b>
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром 120/5 Чай с сахаром 200 Печенье 1 шт.	Суп молочный геркулесовый 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с сыром 30/10	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом (сливочным) 30/8	Каша пшеничная молочная жидкая 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с сыром 30/8	Каша пшенная молочная жидкая 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с повидлом 30/10
	<b>10:00 – Кисель 100</b>	<b>10:00 – Фрукт 100</b>	<b>10:00 – Напиток из шиповника 100</b>	<b>10:00 – Снежок 100</b>	<b>10:00 – Фрукт 100</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая 60 Суп вермишелевый 250 Биточки припущенные из кур 60 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 250 Голубцы ленивые 180 Соус томатный с овощами 30 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из вареной свеклы 60 Суп картофельный рыбный 250 Биточки из говядины 50 Макаронные изделия отварные 150 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Соленый огурец 60 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 250 Птица тушеная в соусе с овощами 180 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 250 Гуляш из отварной говядины 40 Каша перловая рассыпчатая 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
	<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой (пшено) 200 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20	Запеканка из творога с маслом 120 Соус молочный сладкий 30 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20	Салат из картофеля с соленым огурцом 80 Омлет натуральный 80 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20	Пудинг творожный запеченный 100 Соус молочный сладкий 30 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20

заведующий  УТВЕРЖДАЮ  
Н.В.Желтикова

### Примерное 10-дневное меню – II неделя

для воспитанников дошкольного возраста,  
посещающих группы общеразвивающей, компенсирующей и комбинированной направленности с 12-ти часовым пребыванием (3-7 лет)  
осенне-зимний период

	<b>I день</b>	<b>II день</b>	<b>III день</b>	<b>IV день</b>	<b>V день</b>
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом, сахаром 150/5/5 Чай с сахаром 200 Печенье 1 шт.  <b>10:00 – Кисель 100</b>	Суп молочный манный 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с сыром 30/10  <b>10:00 – Фрукт 100</b>	Каша молочная «Дружба» 200 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с маслом (сливочным) 30/8  <b>10:00 – Напиток из шиповника 100</b>	Суп молочный с крупой (гречневый) 200 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный с сыром 30/10  <b>10:00 – Снежок 100</b>	Салат из консервированной кукурузы 60 Омлет натуральный 80 Какао с молоком 200 Хлеб пшеничный с повидлом 30/10  <b>10:00 – Фрукт 100</b>
<b>Обед</b>	Суп из овощей со сметаной 250 Котлета, припущенная из кур 50 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 250 Пудинг из говядины 60 Капуста тушеная 150 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Икра кабачковая 60 Щи из свежей капусты со сметаной 250 Тефтели мясные 60 Картофельное пюре 150 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Салат из вареной свеклы 60 Рассольник «Ленинградский» со сметаной на курином бульоне 250 Плов из птицы 180 Компот из свежих фруктов (яблоко) 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Свекольник со сметаной 250 Фрикадельки мясные в сметанном соусе 50 Картофельное пюре 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20	Пудинг творожный запеченный 120 Соус молочный сладкий 30 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20	Салат из вареной свеклы 80 Котлета рыбная 80 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20	Запеканка из творога с маслом 120 Соус молочный сладкий 30 Чай с молоком 200 Хлеб пшеничный 20	Салат из моркови с зеленым горошком 80 Булочка домашняя 60 Чай с сахаром и лимоном 200/10 Хлеб пшеничный 20