

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ №2 с.Голуметь

А.Н.Савельева

Примерное десятидневное меню.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша манная с м/м 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с м/м	1.Каша Дружба с м/м 2.Какао на молоке 3.Бутерброд с м/м 4.сыр	1.Суп молочный вермишелевый. 2.чай сладкий с молоком 3.бутерброд с м/м	1.Каша рисовая с м/м 2.кофейный напиток 3.бутерброд с м/м	1.Каша пшенная с м/м 2.чай с молоком 3.багет с м/м 4.сыр	1.Каша геркулесовая с м/м 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с м/м	1.Каша пшеничная с м/м 2.какао на молоке 3.хлеб с м/м	1.каша кукурузная с м/м 2.Чай сладкий с молоком 3. Бутерброд с м/м 4.сыр	1.Каша гречневая на молоке с м/м 2.чай с вареньем 3. Бутерброд с м/м 4.сыр	1.каша ячневая с м/м 2.молоко кипяченое 3.Бутерброд с м/м
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	Апельсин	яблоко	Сок фруктовый	Сок яблочный	снежок	апельсин	Сок абрикосовый	йогурт	биоюгурт
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат из свежей капусты 2.Суп вермишелевый на к/б. 3.Рис отварной 4.Биточки Казачьи 5.Компот из сухофруктов 6.хлеб пшеничный.	1.Венигрет 2.Суп гороховый с гречками 3.картофельное пюре 4.рыба жаренная 5.кисель 6.хлеб пшеничный	1.Салат из моркови 2.Суп рассольник на к/б 3.капуста тушеная с курицей 4.сок яблочный 5.хлеб ржаной	1.Салат из свеклы с зеленым горошком 2.Борщ на к/б 3.каша гречневая рассыпчатая 4.ежики вкусные 5.Компот из изюма 6.хлеб пшеничный	1.Салат из моркови с зеленым горошком 2.суп рисовый на к/б 3.Перловка отварная 4.голубцы ленивые 5.компот из фруктов 6.хлеб ржаной	1.Салат из свеклы и моркови 2.суп крестьянский с крупой 3.Плов из отварной курицы 4.кисель 5.хлеб пшеничный	1.салат из моркови 2.Щи из свежей капусты на к/б 3.макароны отварные 4.тефтели обыкновенные 5.компот из изюма 5хлеб ржаной	1.Салат из капусты с морковью 2.Суп картофельный с клецками 3.гречка рассыпчатая 4.гуляш из мяса птицы 5.компот из сухофруктов 6.хлеб	1.салат из квашеной капусты 2.суп картофельный с мясными фрикадельками 3.картофельное пюре 4.рыба жареная 5.кофейный напиток 6.хлеб пшеничный	1.салат из свеклы с луком 2.лапша по домашнему на к/б 3.голубцы ленивые 4.кисель 5.хлеб пшеничный
Уплотненный полдник									
1.оладьи со сгущенным молоком 2.чай с сахаром	1.Биоюгурт 2.печенье 3.чай с сахаром	1.Творожная масса 2.печенье 3.чай с вареньем	1зефир 2.булочка ванильная 3.чай с молоком	1.яблоко 2.пирог с повидлом 3.чай с сахаром	1Мармелад 2.запеканка творожная 3.чай с молоком	1.блины с джемом 2.чай с сахаром	1.Омлет натуральный 2.печенье 3.чай с сахаром	1.вареники с картофелем 2.чай сладкий с молоком	1.пирожки печенье с капустой 2.отвар шиповника 3.конфета