



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик»

О.И. Горенкова

«10» января 2022г.

**Примерное 10-ти дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик»
при условии соблюдения технологических
режимов при приготовлении блюд и изделий,
обеспечение безопасности пищи для
потребления, обеспечения норм питания**

1-й день

Завтрак

Каша овсяная «Геркулес» жидкая

Бутерброд с маслом и сыром

Чай с сахаром

10:00 сок фруктовый

Обед

Салат из моркови с яблоками

Суп-лапша домашняя

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Куры отварные

Пюре гороховое

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Рагу из овощей

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель из сока плодового ягодного натурального

Фрукт

2-й день

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая

Бутерброд с маслом и сыром

Какао с молоком

10:00 Молоко паст. йод.

Обед

Салат школьный

Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Котлеты, биточки мясные, шницели

Картофельное пюре

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Сырники из творога запеченные

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка молочная

Кофейный напиток на молоке

3-й день

Завтрак

Каша ячневая молочная вязкая

Бутерброд с маслом и сыром

Кофейный напиток на молоке

10:00 кефир

Обед

Салат из свеклы с солеными огурцами

Рассольник Ленинградский

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Плов из говядины

Сок фруктовый

Полдник

Омлет натуральный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка «Веснушка»

Кисель из сока плодового, ягодного натурального

4-й день

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая

Бутерброд с маслом и сыром

Чай с сахаром

10:00 варенец

Обед

Свекла отварная

Суп картофельный с бобовыми и гренками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Тефтели рыбные , сметанный соус

Макаронные изделия отварные

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Пудинг из моркови

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка сдобная

Кофейный напиток на молоке

5-й день

Завтрак

Запеканка из творога

Бутерброд с повидлом

Какао с молоком

10:00 йогурт

Обед

Салат Студенчески

Свекольник

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Зразы из говядины, соус томатный

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Картофель в молоке

Сельдь с луком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель молочный

6-й день

Завтрак

Каша кукурузная молочная жидкая

Бутерброд с повидлом

Чай с сахаром

10:00 сок фруктовый

Обед

Салат «Здоровье»

Суп картофельный с клецками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Куры отварные

Каша пшенная вязкая

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Драчена

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель из сока плодового ягодного натурального

Фрукт

7-й день

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями

Бутерброд с повидлом

Яйцо вареное – 1 шт.

Какао с молоком

10:00 молоко паст. йод.

Обед

Салат картофельный с зеленым горошком

Щи из свежей капусты с картофелем

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Говядина тушеная с капустой

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Вареники Ленивы

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Плюшка « Новомосковская »

Кофейный напиток на молоке

Фрукт

8-й день

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая

Бутерброд с повидлом

Кофейный напиток на молоке

10:00 кефир

Обед

Салат « Степной»

Суп из овощей

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Жаркое по –домашнему

Сок фруктовый

Полдник

Рыба запеченная в омлете

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Пирог с капустой

Кисель из сока плодового ягодного натурального

9-й день

Завтрак

Каша молочная « Дружба»

Бутерброд с повидлом

Чай с лимоном и сахаром

10:00 варенец

Обед

Салат « Пестрый»

Солянка из птицы

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Котлеты или биточки рыбные

Каша ячневая вязкая

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Запеканка картофельная с печенью

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка домашняя

Кофейный напиток на молоке

Фрукт

10-й день

Завтрак

Запеканка из творога с морковью

Бутерброд с маслом и сыром

Какао с молоком

10:00 йогурт

Обед

Салат «Луковый»

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Печень тушеная в соусе

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из смеси сухофруктов

Полдник

Макаронник

Икра кабачковая

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель молочный

Фрукт