

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик»

№12 О.И. Горенкова

«01» декабря 2024г.



**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 повидлом

Чай с сахаром

10:00 сок фруктовый

**Обед**

Салат «Здоровье»

Суп- лапша домашняя

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Фрикадельки из кур

Пюре гороховое

Компот из смеси сухофруктов

**Полдник**

Рагу из овощей

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель из кураги

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

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Шницель мясной, соус томатный

Картофельное пюре

Компот из свежих яблок

**Полдник**

Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка «Нежная»

Кофейный напиток на молоке

## 3-й день

### Завтрак

Каша ячневая молочная вязкая

Бутерброд с повидлом

Кофейный напиток на молоке

10:00 кефир

### Обед

Салат из свеклы с солеными огурцами

Щи из капусты с картофелем

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Плов из говядины

Компот из смеси сухофруктов

### Полдник

Омлет натуральный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка «Веснушка»

Кисель на плодовых или ягодных экстрактах

## 4-й день

### Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая

Бутерброд с маслом и сыром

Чай с сахаром

10:00 Йогурт

### Обед

Свекла отварная

Суп картофельный с бобовыми и гренками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

«Ежики» рыбные, соус сметанный с луком и морковью

Макаронные изделия отварные

Компот из смеси сухофруктов

### Полдник

Пудинг из моркови со сгущенным молоком

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Булочка сдобная

Кофейный напиток на молоке

## 5-й день

### Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком

Бутерброд с повидлом

Какао с молоком

10:00 йогурт « Снежок»

### Обед

Салат « Студенческий»

Свекольник

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Голубцы «ленивые» , соус томатный

Компот из свежих яблок

### Полдник

Картофельно - рыбная запеканка

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 из моркови с яблоками

Суп картофельный с клецками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Биточки рубленые из птицы

Каша пшенная вязкая

Компот из смеси сухофруктов

### Полдник

Драчена

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель из кураги

Фрукт

## 7-й день

### Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями

Бутерброд с маслом и сыром

Яйцо вареное

Какао с молоком

10:00 молоко паст. йод.

### Обед

Салат картофельный с зеленым горошком

Рассольник « Ленинградский »

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Тефтели из говядины, томатный соус, икра свекольная

Компот из свежих яблок

### Полдник

Вареники Ленивые

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»

Борщ с фасолью и картофелем

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Жаркое по – домашнему

Компот из смеси сухофруктов

### Полдник

Рыба запеченная в омлете

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Пирог с капустой

Кисель на плодовых или ягодных экстрактах

## 10-й день

### Завтрак

Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком

Бутерброд с повидлом

Какао с молоком

10:00 йогурт «Снежок»

### Обед

Салат «Луковый»

Суп картофельный с мясными фрикадельками

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Печень тушеная в соусе

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из смеси сухофруктов

### Полдник

Макароны отварные с овощами

Икра кабачковая

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кондитерские изделия

Кисель молочный

Фрукт