

*Интермедиа*  
*заведующий*  
*«Детский сад «Полянка»*  
*01.09.2019*  
*Нерет*



**Примерное 10 – дневное меню для детей с 1-3 лет**  
**МБДОУ «Детский сад «Полянка» п. Андреево»**

**Зимний период**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак:</b>				
Яйцо отв. Каша манная молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом. Напиток кофейный с молоком.	Вермишель молочная. Хлеб пш. с маслом. Какао с молоком.	Каша пшённая молочная Хлеб пш. с маслом сл. Напиток кофейный с молоком.	Салат из моркови с сахаром(до01.03.) Салат из отв. моркови с сахаром (с 01.03.) Тортик творожный с повидлом и печеньем. Хлеб пш. с маслом сл. и сыром. Какао с молоком.	Яйцо отв. Каша геркулесовая молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом Напиток кофейный с молоком.
<b>2 завтрак:</b>				
Фрукт	Сок	Сок	Фрукт	Фрукт
<b>Обед:</b>				
Салат Здоровье Щи из свежей капусты со сметаной. Каша гречневая (рассыпчатая) Гуляш из говядины. Компот из с/фруктов. Хлеб ржаной.	Салат из зелёного горошка. Суп рыбный. Котлеты, биточки, шницели из говядины. Сложный гарнир: Капуста тушёная Пюре картофельное Напиток лимонный Хлеб ржаной.	Салат из свёклы отв. с зел. горошком. Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной. Голубцы Ленивые с мясом. Компот из с/фруктов Хлеб ржаной.	Салат Витаминка Суп крестьянский с мясом птицы со сметаной. Макароны отварные. Мясо птицы порционное, запечённое с овощами. Сок.	Салат из квашеной капусты. Суп картофельный с мясом и сметаной. Рис отварной. Биточки рыбные, запечённые с овощами в сметанном соусе. Компот из с/фруктов. Хлеб ржаной.
<b>Уплотнённый полдник:</b>				
Морковь с сахаром (до 01.03.) Морковь отв. с сахаром(с 01.03.) Вареники ленивые с маслом слив. Кефир.	Драчёна. Салат из отварной свёклы. Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Салат рыбный. Пюре картофельное. Хлеб пшеничный. Чай с сахаром.	Бигус с мясом. Булочка домашняя. Чай с сахаром.	Блинчики со сл. подливой Салат из моркови с сахаром. (до 01.03.) Салат из отв. моркови с сахаром (с 01.03.) Молоко кип.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак:</b>				
Яйцо отв. Каша «Дружба» молочная Хлеб пш.с маслом сл. Какао с молоком.	Каша пшённая молочная Хлеб пш. со сливочным маслом Напиток кофейный.	Яйцо отв. Каша гречневая молочная Хлеб пш. со сливочным маслом. Какао с молоком.	Суфле творожное со сл. подливой. Хлеб пш. с маслом сл. и сыром Напиток кофейный с молоком. Салат из св. моркови с яблоком и сахаром (до 01.03.) Салат из отв. моркови с яблоком и сахаром (с 01.03.)	Яйцо отв. Каша пшеничная молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом. Какао с молоком
<b>2 завтрак:</b>				
Фрукты	Сок,	Сок	Фрукт	Фрукт
<b>Обед:</b>				
Салат Зимний Свекольник с мясом и сметаной. Бефстроганов из отварной говядины. Макароны отварные с маслом. Сок. Хлеб ржаной.	Салат Дружба Суп картофельный с мясом и сметаной Плов из говядины Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Икра кбачковая Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлеты, биточки, шницели из говядины. Рис отварной. Компот из с/фруктов. Хлеб ржаной.	Суп с макаронными изделиями с птицей. Рагу из овощей. Кнели куриные в молочном соусе Напиток лимонный. Хлеб ржаной.	Салат из отв. свёклы с сол. огурцом. Суп овощной с мясом и сметаной. Биточки рыбные с овощами, запечённые в сметанном соусе. Пюре картофельное. Сок. Хлеб ржаной.
<b>Уплотнённый полдник:</b>				
Морковь св. с сахаром. (до 01.03.) Морковь отв. с сахаром (с 01.03.) Сырники творожные со сгущ. молоком. Кефир. Хлеб пшеничный.	Рыба, запечённая в омлете. Салат картофельный. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Салат из сол. огурцов с луком. Жаркое по – домашнему с мясом. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Каша кукурузная молочная (жидкая) Пирожок с повидлом Кефир.	Солянка из капусты с мясом. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный .



Утверждено  
заведующей  
«Детский сад «Полянка»  
01.09.2013

## Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет

МБДОУ «Детский сад «Полянка» п. Андреево комбинированного вида»

### зимний период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак:</b>				
Яйцо отв. Каша манная молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом. Напиток кофейный с молоком.	Вермишель молочная. Хлеб пш. с маслом сл. Какао с молоком	Каша пшённая молочная. Хлеб пш. с маслом сливочным. Напиток кофейный с молоком.	Салат из моркови с сахаром (до 01.03.) Салат из отв. моркови с сахаром (с 01.03.) Творожный тортик с повидлом и печеньем. Хлеб пш. с маслом сл. и сыром. Какао с молоком.	Яйцо отв. Каша геркулесовая молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом. Напиток кофейный с молоком.
<b>2 завтрак:</b>				
Фрукты	Сок	Сок	Фрукт	фрукт
<b>Обед:</b>				
Салат Здоровье. Щи из квашеной капусты с мясом и сметаной Каша гречневая (рассыпчатая) Гуляш из отварной говядины Компот из с/фруктов Хлеб ржаной.	Салат из зелёного горошка Суп рыбный Котлеты, биточки шницели из говядины Сложный гарнир: Капуста тушёная Картофельное пюре Напиток лимонный Хлеб ржаной.	Бабушкин суп. Голубцы ленивые с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат Витаминка Суп крестьянский с мясом птицы со сметаной. Макароны отварные с маслом сл. Мясо птицы порционное, запечённое с овощами. Сок.	Салат из квашеной капусты. Рассольник ленинградский мясом и сметаной. Рис отварной Биточки рыбные, запеченные с овощами в сметанном соусе. Компот из с/фруктов Хлеб ржаной.
<b>Уплотнённый полдник:</b>				
Салат из св. моркови с сахаром. (до 01.03) Салат из отв. моркови с сахаром (с 01.03.) Вареники ленивые с маслом сливочным. Кефир. Хлеб пшеничный.	Драчёна. Винегрет. Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Салат рыбный. Пюре картофельное. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Бигус с мясом. Чай с сахаром. Булочка домашняя.	Салат из св. моркови с сахаром. (до.01.03) Салат из отв. моркови с сахаром (с 01.03.) Блинчики со сл. подливой Молоко кип.

--	--	--	--	--

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак:</b>				
Яйцо отв. Каша «Дружба» молочна Хлеб пш. с маслом сл. Какао с молоком.	Каша молочная пшённая Булочка со сливочным маслом. Напиток кофейный с молоком	Яйцо отв. Каша молочная гречневая Булочка со сливочным маслом . Какао с молоком.	Салат из моркови с яблоком и сахаром (до 01.03.) Салат из отв. моркови с яблоком и сахаром (с 01.03.) Суфле творожное со сл. подливой Хлеб пш. с маслом сл. и сыром. Напиток кофейный с молоком	Яйцо отв. Каша пшеничная молочная. Хлеб пш. со сливочным маслом. Какао с молоком.
<b>2 завтрак:</b>				
Фрукты	Сок	Сок	Фрукты	Фрукты
<b>Обед.</b>				
Салат Зимний Свекольник с мясом и сметаной Бефстроганов из отварной говядины Макароны отварные Компот из с/фруктов. Хлеб ржаной.	Салат Дружба Мясной бульон с пирожком. Плов из говядины. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Икра кабачковая. Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рис отварной Рулет мясной с яйцом и морковью Компот из с/фруктов. Хлеб ржаной.	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы. Рагу из овощей. Кнели из мяса птицы в молочном соусе Напиток лимонный Хлеб пшеничный.	Салат из отв. свёклы с сол. огурцом Суп гороховый с мясом и гречками. Биточки рыбные с овощами, запеченные в сметанном соусе. Сок. Хлеб ржаной.
<b>Уплотнённый полдник:</b>				
Салат из св. моркови с сахаром (до 01.03.) Салат из отв. моркови с сахаром (до 01.03.) Сырники из творога со сгущ. молоком Кефир. Хлеб пшеничный.	Салат картофельный. Рыба, запечённая в омлете. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Салат из сол. огурцов с луком. Жаркое -по домашнему с мясом Чай с сахаром Хлеб пшеничный.	Каша кукурузная молочная. Кефир. Пирожок с повидлом.	Солянка из капусты с мясом. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный.