*Утверждаю:*

*Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Молодых*

***ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

|  |
| --- |
| **1 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша манная молочная с маслом сливочным
2. Хлеб с маслом
3. Чай

 10 часов – сок фруктовый | 1. Суп «Щи» со свежей капустой со сметаной
2. Макаронные изделия, отварные
3. Соус из мяса
4. Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом
5. Компот из сухофруктов
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай с молоком (сад)
3. Пряник
4. Фрукт
 |
| **2 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Омлет запеченный или паровой
2. Салат из свежих помидор с растительным маслом или зеленый горох, кукуруза
3. Хлеб с сыром
4. Какао с молоком

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп картофельный с рыбой
2. Капуста тушеная
3. Котлета из мяса говядины
4. Компот из кураги и изюма
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Сдоба обыкновенная
 |
| **3 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Запеканка из творога
2. Соус молочный сладкий
3. Кофейный напиток с молоком
4. Хлеб

10 часов – сок фруктовый | 1. Рассольник с перловой крупой
2. Суфле из печени с рисом или суфле из куры
3. Соус
4. Салат из свежей капусты и помидоров с растительным маслом
5. Компот из сухофруктов
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Какао с молоком (сад)
3. Ватрушка со сметаной
 |
| **4 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Суп молочный с крупой, ½ отварного яйца
2. Чай
3. Хлеб с маслом

10 часов – сок фруктовый | 1. Борщ со сметаной
2. Картофельное пюре
3. Рыба запеченная
4. Салат из свежих огурцов с растительным маслом или из свежей капусты
5. Компот из кураги и изюма
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай с молоком (сад)
3. Пирог с капустой и яйцом
 |
| **5 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным
2. Хлеб с сыром
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп с фрикадельками
2. Каша гречневая (перловая) вязкая
3. Мясо кур отварное в соусе
4. Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Хлеб с повидлом
4. Фрукт
 |
| **6 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Макаронные изделия отварные, икра
2. Хлеб
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп-пюре из картофеля с гренками
2. Морковь тушеная
3. Биточек из мяса говядины или сосиска или кура
4. Компот из сухофруктов
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай с молоком (сад)
3. Тавдинская булка.
 |
| **7 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша пшенная, молочная с маслом
2. Хлеб с маслом
3. Кофейный напиток с молоком

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп волна
2. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами или жаркое
3. Соус молочный (для подачи к блюду)
4. Салат из свежих помидор с растительным маслом
5. Компот из сухофруктов
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Ватрушка с творогом
 |
| **8 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Запеканка из творога
2. Соус молочный сладкий
3. Хлеб
4. Какао с молоком

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп крестьянский
2. Свекла, тушенная в сметанном соусе
3. Сосиски отварные или котлета
4. Компот из кураги и изюма
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Калач деревенский
4. Фрукт
 |
| **9 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным
2. Хлеб с сыром
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп с клецками
2. Плов
3. Салат из свеклы
4. Компот из сухофруктов
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай с молоком (сад)
3. Расстегай с рыбой и рисом
 |
| **10 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Суп молочный с лапшой
2. Хлеб с маслом
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп гороховый
2. Капуста тушеная
3. Мясо кур отварное в соусе
4. Компот из кураги
5. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)2. Чай (сад)3. Печенье4. Фрукт |

|  |
| --- |
| **11 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Омлет
2. Хлеб с маслом
3. Салат из зеленого горошка
4. Чай с молоком

 10 часов – сок фруктовый | 1. Суп–пюре картофельный
2. Каша гречневая, котлета
3. Соус томатный
4. Компот из сухофруктов
5. Хлеб
 | 1. Чай с молоком
2. Булочка домашняя
 |
| **12 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша ячневая с маслом
2. Хлеб с сыром
3. Кофейный напиток с молоком

10 часов – сок фруктовый | 1. Свекольник со сметаной на курином бульоне
2. Голубцы ленивые
3. Соус молочный
4. Компот из сухофруктов
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Вафли
4. Фрукт
 |
| **13 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша пшенная с маслом
2. Хлеб с маслом
3. Какао

 10 часов – сок фруктовый | 1. Суп гороховый
2. Суфле из печени или куры
3. Соус томатный
4. Салат из капусты
5. Компот из сухофруктов
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Шаньга картофельная
 |
| **14 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша манная
2. Хлеб с маслом
3. Какао

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп крестьянский
2. Картофельное пюре
3. Салат из кукурузы
4. Сосиска, котлета (ясли)
5. Компот
6. Хлеб
 | 1. Кофейный напиток
2. Ватрушка с творогом
 |
| **15 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Запеканка творожная, соус молочный
2. Хлеб
3. Какао

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп Уха
2. Плов из мяса говядины
3. Соус томатный
4. Салат из свеклы
5. Компот из сухофруктов
6. Хлеб
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Хлеб с маслом и сыром
 |
| **16 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Рожки отварные
2. ½ яйца или икра
3. Хлеб с маслом
4. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп Крестьянский
2. Гуляш
3. Перловка отварная
4. Компот из сухофруктов
5. Салат из помидоров
 | 1. Молоко (ясли)
2. Чай (сад)
3. Батон с повидлом
4. Фрукт
 |
| **17 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша ассорти (рис, греча)
2. Хлеб с маслом
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Щи
2. Рыба в омлете
3. Салат из капусты
4. Компот из сухофруктов
5. Хлеб
 | 1. Какао
2. Сдоба тавдинская
 |
| **18 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Запеканка творожная
2. Соус молочный
3. Хлеб с сыром
4. Кофейный напиток на молоке

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп волна
2. Жаркое
3. Салат из свежих огурцов
4. Шиповник
5. Хлеб
 | 1. Чай
2. Пирог с капустой
 |
| **19 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Каша геркулес
2. Хлеб с сыром
3. Какао

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп с фрикадельками
2. Котлета или кура
3. Морковь тушеная
4. Шиповник
5. Хлеб
 | 1. Кофейный напиток с молоком
2. Ватрушка с повидлом
 |
| **20 день** |
| ***Завтрак*** | ***Обед*** | ***Полдник*** |
| 1. Суп молочный с рисом
2. Хлеб с маслом и сыром
3. Чай

10 часов – сок фруктовый | 1. Суп борщ
2. Запеканка картофельная с курой
3. Соус молочный
4. Салат из помидоров
5. Шиповник
6. Хлеб
 | 1. Какао
2. Печенье или пряник
3. Фрукт
 |