Утверждаю
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 19 «Жар-птица»
Ю.Г.Борисова
от «___» _____ 2021г.

Примерное десятидневное меню

по организации питания МДОУ «Детский сад №19 «Жар-птица»

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1	1.Каша манная на молоке 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке	1.Сок	1.Суп картофельный на м/б 2.Плов 3.Салат « Овощной» 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб ржаной	1.Каша геркулесовая молочная. 2.Чай 3.Йогурт кондитерские изделия
2	1.Омлет на молоке 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке	1.Молоко или Кисель	1.Свекольник 2.Биточки мясные 3.Гречка отварная 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной 6.Компот из сухофруктов	1.Оладьи (или блинчики) со сгущенным молоком. 2.Чай 3.Фрукты
3	1.Каша рисовая на молоке 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке	1.Молоко или Кисель	1.Суп гороховый 2.Мясной гуляш 3.Макароны отварные 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной 6.Компот из сухофруктов	1.Каша гречневая молочная. 2.Чай 3.Фрукты
4	1.Каша пшенная на молоке 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке	1.Сок	1.Суп вермишелевый 2.Котлета рыбная 3.Картофельное пюре 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб 6. Компот из сухофруктов	1.Овощное рагу с мясом 2.Чай 3.Хлеб 4.Фрукты
5	1.Вермишель молочная 2.Бутерброд с маслом. 3.Какао на молоке.	1.Сок	1.Суп крестьянский 2.Тефтели мясные 3.Овощное рагу . 4.Салат « Овощной» 5.Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной	1.Запеканка творожная 2.Кисель. 3.Йогурт кондитерские изделия.

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Уплотненный полдник
День 6	1.Омлет на молоке. 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке.	1.Сок	1.Рассольник Ленинградский. 2.Солянка овощная с мясом или макароны с мясом. 3.Салат « Овощной» 4.Сок. 5.Хлеб ржаной.	1Каша рисовая молочная. 2.Чай. 3.Йогурт кондитерские изделия
День 7	1.Лапша на молоке. 2.Бутерброд с маслом. 3.Какао на молоке.	1.Молоко или Кисель	1.Суп из овощей. 2.Ежики мясные. 3.Картофельное пюре. 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной. 6.Компот из сухофруктов.	1.Ватрушка с творогом. 2.Чай. 3.Фрукты
День 8	1.Каша овсяная на молоке. 2.Бутерброд с маслом и сыром 3.Какао на молоке.	1.Молоко или Кисель	1.Борщ на мясном бульоне. 2.Бефстроганов из отварного мяса. 3.Рис отварной. 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной. 6.Компот из сухофруктов.	1.Картошка тушёная. (Овощи свежие или солёные.) 2.Чай. 3.Хлеб. 4.Фрукты
День 9	1Каша манная на молоке. 2.Бутерброд с маслом. 3.Какао на молоке.	1.Сок	1.Суп рыбный. 2.Сосиска молочная. 3.Макароны отварные. 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной. 6.Компот из сухофруктов.	1.Овощное рагу с мясом 2.Чай 3.Хлеб 4.Фрукты
День 10	1.Каша пшенная молочная. 2.Бутерброд с маслом. 3.Какао на молоке.	1.Сок	1.Щи из свежей капусты картофелем. 2.Котлета мясная. 3.Гречка отварная. 4.Салат « Овощной» 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб ржаной.	1.Запеканка творожная (Сгущёнка или Джем) 2.Чай 3.Йогурт кондитерские изделия