



Утверждаю
Заведующий
Ю.Г.Борисова
2024г.

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 и сыром 3.Какао на молоке	1.Сок	1.Суп картофельный на м/б 2.Плов 3.Салат « Овощной» 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной/пшеничный	1. Омлет на молоке 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4.Йогурт кондитерские изделия
2	1. Каша геркулесовая молочная 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 /пшеничный 6.Компот из сухофруктов	1.Ватрушка с творогом 2.Чай 3.Фрукты
3	1.Каша рисовая на молоке 2.Бутерброд с маслом и сыром 3.Какао на молоке	1. Сок	1.Суп гороховый 2.Мясной гуляш 3.Макароны отварные 4.Салат « Овощной» 5.Хлеб ржаной /пшеничный 6.Компот из сухофруктов	1.Каша гречневая молочная. 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукты
4	1.Каша пшенная на молоке 2.Бутерброд с маслом 3.Какао на молоке	1. Кисель	1.Суп вермишелевый 2.Котлета рыбная 3.Картофельное пюре 4.Салат « Овощной» 5. Хлеб ржаной/пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1.Овощное рагу с мясом 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукты
5	1.Вермишель молочная 2.Бутерброд с маслом и сыром 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/пшеничный	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. Макароны с мясом 3. Салат « Овощной» 4. Сок 5. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Каша рисовая молочная 2. Чай 3. Хлеб пшеничный 4. Йогурт кондитерские изделия
День 7	1. Лапша на молоке 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Какао на молоке	1. Молоко	1. Суп из овощей 2. Ежики мясные 3. Каша гречневая 4. Салат « Овощной» 5. Хлеб ржаной/пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1. Ватрушка с творогом 2. Чай 3. Фрукты
День 8	1. Каша овсяная на молоке 2. Бутерброд с маслом 3. Какао на молоке	1. Сок	1. Борщ на мясном бульоне 2. Бефстроганов из отварного мяса 3. Рис отварной 4. Салат « Овощной» 5. Хлеб ржаной/пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1. Картошка тушёная. (Овощи свежие или солёные) 2. Чай 3. Хлеб пшеничный 4. Фрукты
День 9	1. Каша манная на молоке 2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Какао на молоке.	1. Кисель	1. Суп рыбный 2. Сосиска молочная 3. Макароны отварные 4. Салат « Овощной» 5. Хлеб ржаной/пшеничный 6. Компот из сухофруктов	1. Овощное рагу с мясом 2. Чай 3. Хлеб пшеничный 4. Фрукты
День 10	1. Каша пшенная молочная 2. Бутерброд с маслом 3. Какао на молоке	1. Сок	1. Ши из свежей капусты картофелем 2. Котлета мясная 3. Рис отварной 4. Салат « Овощной» 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной/пшеничный	1. Запеканка творожная (Сгущёнка или Джем) 2. Чай 3. Йогурт кондитерские изделия