

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 9

Т.В.Шпак



**Примерное десятидневное меню для детей от 3-х до 7-ми лет  
на весенне-летний период**

**Первая неделя**

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>II- ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>Понедельник</b>	1.Макароны с сахаром 3.Печенье 4.Чай	Фрукты/(сок)	1.Суп с клецками 2.Тефтели с соусом 3.Каша пшеничная 4.Салат из свежей капусты 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Омлет 2.Хлеб пшеничный 3.Икра кабачковая 4.Чай с лимоном
<b>Вторник</b>	1.Геркулесовая каша молочная 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр	Фрукты/(сок)	1. Свекольник со сметаной 2. Котлета рыбная 3. Картофельное пюре 4.Овощная нарезка 5.Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Сырники со сметаной 2.Кисломолочный напиток
<b>Среда</b>	1.Каша пшённая молочная 2.Кофе с молоком 3. Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное	Фрукты/(сок)	1. Суп вермишелевый 2.Рулет с яйцом 3. Макаaronные изделия 4.Икра свекольная 5.Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Оладьи с повидлом 2.Чай с лимоном

<b>Четверг</b>	1. Каша манная молочная 2. Чай с сахаром 3. Сыр 4. Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Щи со сметаной 2. Жаркое по-домашему. 3. Компот из с/ф/. 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Кисель 2. Булочка
<b>Пятница</b>	1. Каша Дружба молочная 2. Чай 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	Фрукты(сок)	1. Суп гороховый 2. Салат из свежей капусты с огурцом 3. Суфле куриное 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф/ 6. Хлеб ржаной	1. Пряник 2. Чай с молоком

### Вторая неделя

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>II- ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>Понедельник</b>	1. Макароны отварные с сыром и маслом 2. Чай 3. Печенье	Фрукты/(сок)	1. Суп Крестьянский со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Оладьи из печени 4. Овощная нарезка 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Яйцо 3. Чай сладкий с лимоном 4. Хлеб пшеничный
<b>Вторник</b>	1. Каша Дружба молочная 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	Фрукты/(сок)	1. Борщ со сметаной 2. Шницель из мяса 3. Каша гречневая 4. Салат из свежих овощей 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Сырники со сметаной 2. Кисломолочный напиток
<b>Среда</b>	1. Каша рисовая 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Суп гороховый 2. Гуляш 3. Макароны издел 4. Компот из с/ф	1. Оладьи с повидлом 2. Чай

			6 Хлеб ржаной 7.Хлеб пшеничный	
<b>Четверг</b>	1. Суп вермишелевый молочный 2.Чай с молоком 3.Масло сливочное 4.Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Свекольник со сметаной 2.Тефтели рыбные 3. Картофельное пюре 4.Салат из свежей капусты с огурцом 5.Компот из с/ф/ 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Рогалик с повидлом 2. Кисель
<b>Пятница</b>	1.Каша ячневая молочная 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4 сыр	Фрукты/(сок)	1. Суп картофельный с фрикадельками 2.Плов из птицы 3.Икра свекольная 4.Компот из с/ф/ 5. Хлеб ржаной	1.Пряник 2.Чай с молоком

Старшая медсестра

*Лешин*

И.В.Поливанова

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 9

Т.В.Шпак



## Примерное десятидневное меню для детей от 3-х до 7-ми лет на осеннее-зимний период

### Первая неделя

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>II- ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>Понедельник</b>	1.Макаронны с сахаром 3.Печенье 4. Чай	Фрукты/(сок)	1.Суп с клёцками 2.Тефтели с соусом 3.Каша пшеничная 4.Салат из квашеной капусты с луком 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Омлет 2.Хлеб пшеничный 3.Икра кабачковая 4.Чай с лимоном
<b>Вторник</b>	1.Геркулесовая каша молочная 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4. Сыр	Фрукты/(сок)	1. Свекольник со сметаной 2. Котлета рыбная 3. Картофельное пюре 4.Горошек консервированный 5.Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Сырники со сметаной 2.Кисломолочный напиток
<b>Среда</b>	1.Каша пшённая молочная 2.Кофе с молоком 3. Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное	Фрукты/(сок)	1. Суп вермишелевый 2.Рулёт с яйцом 3. Макароны изделия 4.Икра свекольная 5.Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Оладьи с повидлом 2.Чай с лимоном

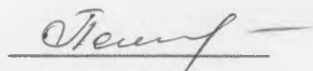
<b>Четверг</b>	1. Каша манная молочная 2. Чай с сахаром 3. Сыр 4. Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Щи со сметаной 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из с/ф/ 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Кисель 2. Булочка
<b>Пятница</b>	1. Каша Дружба молочная 2. Чай 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	Фрукты(сок)	1. Суп гороховый 2. Горошек консервированный 3. Суфле куриное 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф/ 6. Хлеб ржаной	1. Пряник 2. Чай с молоком

### Вторая неделя

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>II- ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
<b>Понедельник</b>	1. Макароны отварные с сыром и маслом 2. Чай 3. Печенье	Фрукты/(сок)	1. Суп Крестьянский со сметаной 2. Картофельное пюре 3. Оладьи из печени 4. Салат из квашеной капусты с луком 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Икра кабачковая 2. Яйцо 3. Чай сладкий с лимоном 4. Хлеб пшеничный
<b>Вторник</b>	1. Каша Дружба молочная 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный 4. Масло сливочное	Фрукты/(сок)	1. Борщ со сметаной 2. Шницель из мяса 3. Каша гречневая 4. Икра свекольная 5. Компот из с/ф 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Сырники со сметаной 2. Кисломолочный напиток
<b>Среда</b>	1. Каша рисовая 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Суп гороховый 2. Гуляш 3. Макаaronные издел 4. Компот из с/ф 6. Хлеб ржаной	1. Оладьи с повидлом 2. Чай

			7.Хлеб пшеничный	
<b>Четверг</b>	1. Суп вермишелевый молочный 2.Чай с молоком 3.Масло сливочное 4.Хлеб пшеничный	Фрукты/(сок)	1. Свекольник со сметаной 2.Тефтели рыбные 3. Картофельное пюре 4. Горошек консервированный 5.Компот из с/ф/ 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Рогалик с повидлом 2. Кисель
<b>Пятница</b>	1.Каша ячневая молочная 2.Чай 3.Хлеб пшеничный 4 сыр	Фрукты/(сок)	1. Суп картофельный с фрикадельками 2.Плов из птицы 3.Салат из квашеной капусты 4.Компот из с/ф/ 5. Хлеб ржаной	1.Пряник 2.Чай с молоком

Старшая медсестра



И.В.Поливанова