

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ Урало-Ахтубинский

детский сад «Золотой петушок»

от 31.08.2022 г. М.В. Протасова

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 года и 3-7 лет

Прием пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак										
	Суп молочный с крупой "Артек"	Омлет натуральный	Суп молочный с крупой пшенной	Каша ячневая молочная вязкая	Суп молочный овсяной протертый	Суп молочный с крупой	Каша молочная вязкая	Суп молочный с крупой рисовой	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша манная молочная вязкая
	Кофейный напиток с молоком	Какао на молоке	Хлеб пшеничный	Какао на молоке	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный
Второй завтрак										
	Фруктовый сок	Фрукты свежие	Фруктовый сок	Фрукты свежие	Фруктовый сок	Фрукты свежие	Фруктовый сок	Фрукты свежие	Фруктовый сок	Фрукты свежие
Обед										
	Салат из помидоров с луком.	Салат из огурцов	Салат из свеклы с огурцами соленными	Салат из помидоров с луком	Салат из свеклы с яблоками	Салат из капусты огурцов сладким перцем	Салат витаминный	Салат из помидоров и огурцов	Салат из помидоров с луком	Салат картофельный с зеленым горошком
	Борщ с капустой и картофелем	Щи по уральски	Суп рыбный с консервами	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с лапшой	Борщ	Суп картофельный с крупой	Суп картофельный с крупой	Суп картофельный с крупой

						домашней			клетками	крупой
	Плов из курицы (2 вариант)	Гуляш из стварного мяса Макароны стварные	Голубцы ленивые (куры)	Жаркое по домашнему	Рыба припущенная	Биточки паровые из курицы	Биточки паровые из говядины	Фрикадельки рыбные в соусе	Запеканка капустная с мясом	Рыба припущенная
	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Кисель	Сок фруктовый	Капуста тушеная	Рагу из овощей	Картофельное пюре	Картофель отварной с маслом	Компот из сухофруктов	Овощи припущенные со сливочным маслом
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов
					Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Полдник										
	Пудинг из творога с молочным соусом	Булочка «Веснушка»	Булочка молочная	Сырники из творога	Булочка ванильная	Пирожки песочные с яблоками	Пирожок песочный с творогом	Булочка "Веснушка"	Вареники ленивые с творогом	Булочка ванильная
	Чай с молоком с сахаром	Чай с сахаром и молоком	Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Снежок	Молоко кипяченное	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	кисель