Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ЦРР -д/с №32

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Дементьева

Пр.№20/2от 29.01.2021г

**Десятидневное меню на летне-осенний период (с 3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1день** | **2день** | **3день** | **4день** | **5день** | **6день** | **7день** | **8день** | **9день** | **10день** |
| Завтрак | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) | Напиток витаминизированный (кисель) |
| Омлет натуральный | Бутерброд с сыром и маслом | Суп молочный с макаронными изделиями | Бутерброд с сыром и маслом | Макаронные изделия отварные с сыром | Омлет натуральный | Бутерброд с маслом | Суп молочный макаронными изделиями  Яйцо вареное | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом |
| Суп молочный с крупой(гречка) | Каша пшеничная вязкая | Каша из хлопьев овсяных «геркулес |  | Каша «Дружба» |
| Овощи натуральные свежие(огурец, помидор) | Овощи натуральные свежие(огурец, помидор |
| Каша рисовая вязкая |  |
| Чай с молоком | Какао с молоком | Чай с молоком | Чай с лимоном | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком |
| Хлеб пшеничный.  Кондитер. изд. (пряник,печенье,вафли) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный.  Кондитер. изд. (пряник,печенье,вафли) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный.  Кондитер. изд. (пряник,печенье,вафли) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный.  Кондитер. изд. (пряник,печенье,вафли) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| 10 часов | Сок фрукт.ягод.  ( в ассортим) | Ряженка(кефир) | Сок (в ассортим) | Фр.свеж(яблоко, банан,апельсин) | Ряженка(кефир) | Сок фрукт.ягод. ( в ассортим) | Фр.свеж(яблоко, банан,апельсин) | Молоко кипяченое | Фр.свеж(яблоко, банан,апельсин) | Сок (в ассортим) |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидор,  огурец) | Овощи натуральные свежие (помидор, огурец) | Овощи натуральные свежие  (огурец,  помидор) | Овощи натуральные свежие (помидор, огурец) | Икра морковная | Овощи натуральные свежие(огурец, помидор) | Овощи натуральные свежие(огурец, помидор | Икра свекольная | Зеленый горошек | Овощи натуральные свежие (помидор, огурец) |
| Борщ с капустой и картофелем | Рассольник ленинградский со сметаной | Суп из овощей с фасолью | Суп картофельный с клёцками на м/б | Суп картофельный с бобовыми | Свекольник со сметаной | Суп картофельный с макаронными изделиями | Суп крестьянский с крупой | Рассольник со сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем |
| Мясо отварное | Биточки рыбные | Плов из отварной птицы | Рыба, тушенная в сметанном соусе | Картофельная запеканка с мясом | Тефтели из говядины паровые | Бифштекс рубленный паровой | Плов из отварной говядины | Фрикадельки рыбные | Бефстроганов из отварной говядины |
| Пюре картофельное | Капуста тушеная |  | Пюре картофельное |  | Сложный гарнир | Картофель отварной |  | Картофель отварной | Каша гречневая рассыпчатая |
| Компот из яблок | Кисель из сока | Компот из смеси сухофруктов | Кисель из сока | Компот из смеси сухофруктов | Компот из свежих плодов | Компот из смеси сухофруктов | Сок фрукт.ягод.  (в ассортим) | Кисель из яблок | Компот из смеси сухофруктов |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| полдник | Икра свекольная | Сдоба обыкновенная | Запеканка из творога | Омлет натуральный. | Пудинг из творога с рисом | Овощи натурал  свежие (помидор, огурец) | Булочка домашняя | Сырники, запеченные | Рагу овощное | Запеканка из творога |
| Макароны отварные | Чай с лимоном | Зеленый горошек | Соус молочный сладкий | Рыба отварная | Соус молочный сладкий | Оладьи из печени по -кунцевски | Соус молочный сладкий |
| Печень говяжья по-строгановски | Соус молочный сладкий | Хлеб пшеничный | Пюре картофельное |
| Чай с сахаром |
| Кофейный напиток с молоком | Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин) | Йогурт | Булочка домашняя | Молоко кипяченое | Хлеб пшеничный | Кофейный напиток с молоком | Ряженка(Кефир) | Чай с лимоном | Йогурт |
| Хлеб пшеничный | Кофейный напиток с молоком | Фрукты свежие (яблоко, банан,апельсин) | Хлеб пшеничный | Фрукты свежие (яблоко, банан,апельсин) |