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 изделиямиЯйцо 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) |