

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Мурминский детский сад №1»
В.И.Луканцова
2024 г.

10-дневное меню МБДОУ «Мурминский детский сад №1» для детей от 3 до 7 лет

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
Завтрак: запеканка из творога (с молоком сгущенным) чай с сахаром хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: салат картофельный с зеленым горошком (с растительным маслом) борщ сметана (к супу) рагу из овощей куры отварные сок фруктовый хлеб ржаной Полдник: снежок печенье Ужин: икра кабачковая (промышленного производства) рыба «Аппетитная» чай с сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая какао с молоком хлеб пшеничный сыр (порционно) 2 завтрак: банан Обед: салат «Пестрый» (с растительным маслом) суп крестьянский с рисовой крупой картофель тушеный котлеты рыбные чай с лимоном и сахаром хлеб ржаной Полдник: йогурт булочка «Веснушка» Ужин: салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной (с растительным маслом) капуста тушеная гуляш напиток из плодов шиповника хлеб пшеничный	Завтрак: каша пшеничная молочная жидкая кофейный напиток на молоке хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: груша Обед: салат «Степной» (с растительным маслом) суп картофельный с макаронными изделиями голубцы ленивые соус сметанный сок фруктовый хлеб ржаной Полдник: кефир шарлотка с яблоками Ужин: салат из квашеной капусты (с растительным маслом) омлет с зеленым горошком чай с сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша рисовая молочная вязкая кофейный напиток на молоке хлеб пшеничный сыр (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: салат «Школьный» (с растительным маслом) уха рыбацкая картофель отварной с маслом печень по-строгановски компот из сухофруктов хлеб ржаной Полдник: йогурт вафли Ужин: сырники из творога (со сметаной) кисель из яблок хлеб пшеничный	Завтрак: каша манная молочная жидкая какао с молоком хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: салат из белокочанной капусты с яблоками (с растительным маслом) суп с крупой и мясными фрикадельками макаронные изделия отварные рыба отварная с соусом польским сок фруктовый хлеб ржаной Полдник: кисель из апельсинов булочка «К чаю» Ужин: овощи натуральные соленые (огурцы) картофель тушеный котлеты домашние с маслом сливочным чай с сахаром хлеб пшеничный

[illegible]

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
Завтрак: макароны отварные с сыром чай с сахаром хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы (с растительным маслом) суп картофельный с бобовыми картофельное пюре оладьи из печени по- кунецки сок фруктовый хлеб ржаной Полдник: кефир печенье Ужин: салат из свеклы с изюмом (с растительным маслом) плов из отварной говядины чай с лимоном и сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша молочная «Дружба» кофейный напиток на молоке хлеб пшеничный сыр (порционно) 2 завтрак: груша Обед: овощи натуральные соленые (огурцы) борщ сметана к супу картофель в молоке сердце говяжье отварное соус сметанный с томатом и луком компот из смеси сухофруктов хлеб ржаной Полдник: снежок булочка домашняя Ужин: винегрет овощной (с растительным маслом) омлет натуральный молоко сгущенное чай с сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным кофейный напиток на молоке хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: банан Обед: салат «Студенческий» (с растительным маслом) суп картофельный с клецками макаронные изделия отварные суфле куриное (паровое) сок фруктовый хлеб ржаной Полдник: йогурт вафли Ужин: салат из моркови (с растительным маслом) вареники ленивые соус сметанный сладкий чай с сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша пшенная молочная жидкая какао с молоком хлеб пшеничный сыр (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: овощи натуральные соленые (огурцы) суп из овощей жаркое по-домашнему компот из апельсинов с яблоками хлеб ржаной Полдник: кефир булочка ванильная Ужин: салат из квашенной капусты (с растительным маслом) каша гречневая рассыпчатая суфле рыбное чай с лимоном и сахаром хлеб пшеничный	Завтрак: каша рисовая молочная вязкая кофейный напиток на молоке хлеб пшеничный масло (порционно) 2 завтрак: яблоко Обед: салат «Здоровье» (с растительным маслом) щи из свежей капусты с картофелем картофельное пюре рыба, припущенная в молоке компот из яблок и изюма хлеб ржаной Полдник: кисель из апельсинов сдоба обыкновенная Ужин: салат «Мозаика» (с растительным маслом) омлет с зеленым горошком чай с сахаром хлеб пшеничный