



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ д/с № 17
И.А. Сосидка

Примерное десятидневное меню от 3 до 7-х лет
Сезон: зима – весна

	1-й день Понедельник	2-й день Вторник	3-й день Среда	4-й день Четверг	5-й день Пятница	6-й день Понедельник	7-й день Вторник	8-й день Среда	9-й день Четверг	10-й день Пятница
Завтрак	Оладьи из печени Икра кабачковая Бутерброд с сыром Какао	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Каша манная молочная Бутерброд с маслом сливочным Какао	Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом и сыром Чай с молоком	Суфле из печени Соус сметанно- молочный Хлеб пшеничный Какао	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай с молоком	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток на молоке	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом сливочным Какао	Вареники ленивые Сметанный соус Кофейный напиток на молоке
10.0 0	Сок фруктовый	Яблоко свежее Печенье	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Сок фруктовый Печенье	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Сок фруктовый	Яблоко свежее
Обед	Суп рыбный Картофельная запеканка с мясом Соленый огурец Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп вермишелевый Котлета мясная Картофель, овощи тушеные Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Борщ с фасолью со сметаной Жаркое по- домашнему Зеленый горошек Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Свекольник со сметаной Котлета из птицы Соус томатный Каша гречневая рассыпчатая Икра кабачковая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Рассольник со сметаной Бефстроганов из говядины в молочно-сметанном соусе Картофельное пюре Квашенная капуста Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп с гречками Тефтели из говядины Свекла тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рыбный Плов с мясом птицы Икра кабачковая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп с фрикадельками Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре Квашенная капуста Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из свежих фруктов	Суп крестьянский Голубцы ленивые Огурец соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп гороховый Куры измельченные отварные Вермишель с маслом Свекла тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов
Полдник	Запеканка творожно- рисовая Соус сметанный сладкий Молоко	Тефтеля рыбная Капуста квашенная Хлеб пшеничный Напиток витамин.	Ватрушка кефир	Омлет Капуста квашеная Хлеб пшеничный Сок, Кондитерские издел.	Котлета рыбная Огурец соленый Хлеб пшеничный Чай	Вермишель молочная Бутерброд с маслом Чай	Омлет Зеленый горошек Хлеб пшеничный Напиток витам. Печенье	Запеканка творожно- манная Соус фруктовый Ряженка	Пирожок с повидлом Молоко	Омлет Соленый огурец Хлеб пшеничный Чай