УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ
«Детский сад Ляле» пгт. Молодежное»
Р.В.Ким

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1	**Завтрак:** Суп молочный рисовый. Бутерброд с маслом. Сыр порционно. Чай с лимоном **2-ой завтрак: Печенье**. Яблоки. **Обед:** Суп картофельный с горохом. Гренки хлебные. Котлета рыбная запеченная. Картофель отварной. Салат «Здоровье». Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Булочка творожная. Кофейный напиток с молоком.	6	**Завтрак:** Суп молочный Овсяный. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном. **2-ой завтрак:** Печенье. Яблоки. **Обед:** Рассольник Ленинградский со сметаной. Гуляш из отварной говядины. Рис отварной с маслом. Огурец свежий. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Сырники с творогом со сметаной. Яйцо отварное. Сок фруктовый
2	**Завтрак:** Суп молочный овсяный. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном. 2-**ой завтрак:** Печенье. Ряженка. **Обед:** Суп картофельный вегетарианский. Мясо тушенное с овощами. Каша пшеничная «Артек». Салат из свежей капусты. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Вареники ленивые со сгущённым молоком. Какао с молоком.	7	**Завтрак:** Суп молочный манный. Бутерброд с маслом и сыром. Чай с лимоном **2-ойзавтрак:** Печенье. Напиток кисломолочный **Обед:** Суп картофельный с клецками. Котлета рыбная запеченная. Картофельное пюре. Салат из свежей капусты. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Оладьи с повидлом. Кофейный напиток с молоком.
3	**Завтрак:** Суп молочный манный. Бутерброд с маслом. Сыр порционно. Чай с лимоном. **2-ой завтрак:** Печенье. Сок фруктовый. **Обед:** Щи из свежей капусты со сметаной. Рулет мясной из говядины. Макароны отварные с маслом сливочным. Огурец свежий. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. **Полдник:** Омлет натуральный. Хлеб пшеничный. Какао с молоком.	8	**Завтрак:** Суп молочный рисовый. Бутерброд с маслом и повидлом. Чай с лимоном. **2-ой завтрак: Печенье**. Яблоки. **Обед:** Свекольник со сметаной. Фрикадельки мясные с соусом. Каша пшенная рассыпчатая пшенная. Огурец соленый. Компот из свежих плодов. Хлеб ржаной. **Полдник:** Омлет натуральный. Хлеб пшеничный. Сок фруктовый.
4	**Завтрак:** Суп молочный с макаронами. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном. **2ой- завтрак:** Печенье. Йогурт. **Обед: Суп** картофельный с крупой гречневой. Овощное рагу с курицей. Салат из зеленого горошка с соленым огурцом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Булочка с повидлом. Кисель.	9	**Завтрак:** Суп молочный гречневый. Бутерброд с маслом. Сыр порционно. Чай с лимоном **2-ой завтрак:** Печенье. Ряженка. **Обед:** Суп картофельный с макаронами. Котлета рыбная запеченная. Картофельное пюре. Огурец свежий. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Запеканка творожная со сгущённым молоком. Какао с молоком.
5	**Завтрак:** Каша молочная жидкая пшенная. Бутерброд с маслом. Сыр порционно. Чай с лимоном. **2-ой завтрак:** Печенье. Яблоки. **Обед:** Суп картофельный с фасолью. Котлета куриная. Каша гречневая рассыпчатая. Салат из свежей капусты. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Блины со сгущенным молоком. Какао с молоком.	10	**Завтрак:** Суп молочный с макаронами. Бутерброд с маслом. Чай с лимоном **2-ойзавтрак:** Печенье. Напиток кисломолочный. **Обед:** Борщ из свежей капусты со сметаной. Плов из говядины. Огурец свежий. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный, ржаной. **Полдник:** Блины со сгущённым молоком. Кисель