



Утверждаю

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 115»

В.И. Пашкова

20 16 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Категория: ясли

I день	II день	III день	IV день	V день
Завтрак Горошек зеленый консервированный отварной. Омлет натуральный. Батон с сыром. Кофейный напиток.	Завтрак Суфле из творога со сгущенным молоком. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая. Батон с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Каша «Геркулес» молочная жидкая. Хлеб пшеничный с повидлом. Кофейный напиток с молоком.
10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок
Обед Салат из белокочанной капусты с морковью. Суп пюре из картофеля с гречками. Суфле из печени. Каша гречневая с маслом. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной	Обед Салат из соленых огурцов. Суп из овощей со сметаной. Котлета рыбная. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат витаминный. Суп-лапша домашний. Плов из отварной птицы. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной.	Обед Рассольник «Домашний» со сметаной. Тефтели из говядины. Сложный гарнир. Кисель из концентрата. Хлеб ржаной.	Обед Горошек зеленый консервированный отварной. Свекольник со сметаной. Голубцы ленивые. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной.
Полдник Булочка «Домашняя» Кисломолочный продукт	Полдник Печенье. Молоко	Полдник Шанежка с картофелем. Кисломолочный продукт.	Полдник Вафли Компот из кураги.	Полдник Булочка «Российская» Кисломолочный продукт.
Ужин Нарезка из овощей отварных. Биточки «Детские с маслом сливочным». Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Ужин Котлеты капустные. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Салат «Мозаика» Пудинг из говядины. Чай с молоком. Хлеб пшеничный.	Ужин Салат из свеклы с чесноком. Суфле рыбное. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Морковь, тертая с изюмом и сахаром. Суфле из творога со сгущенным молоком. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.

VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак Макаронные изделия отварные с сыром. Батон с маслом. Кофейный напиток.	Завтрак Каша гречневая вязкая на молоке. Батон с сыром. Какао с молоком.	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным. Батон с маслом. Кофейный напиток с молоком.	Завтрак Омлет с сыром с маслом. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Суп молочный с крупой. Батон с маслом. Кофейный напиток с молоком.
10 часов Фрукт	10 часов Фрукт	10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок
Обед Салат из белокочанной капусты. Рассольник ленинградский со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной.	Обед Салат «Солнечный зайчик». Суп гороховый с гречками. Котлета из говядины. Картофельное пюре. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат из моркови. Суп рыбный. Биточки из говядины Макаронные изделия отварные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат из репчатого лука. Щи из свежей капусты со сметаной. Котлета из говядины. Картофель отварной. Свёкла тушеная с томатом. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной.	Обед Салат из белокочанной капусты с морковью. Борщ со сметаной. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из кураги. Хлеб ржаной.
Полдник Печенье. Молоко.	Полдник Булочка «Дорожная» Кисломолочный продукт.	Полдник Вафли. Напиток из шиповника	Полдник Пирожок с изюмом. Кисломолочный продукт	Полдник Вафли. Кисломолочный продукт.
Ужин Вареники ленивые. Молоко сгущенное. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Нарезка из овощей отварных. Рыба, запеченная в омлете. Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Ужин Огурец соленый порционный. Запеканка картофельная. Компот из яблок. Хлеб пшеничный.	Ужин Морковь, тертая с изюмом и сахаром. Сырники из творога. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Ужин Бигус (капуста тушеная с рисом). Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория: сад

I день	II день	III день	IV день	V день
Завтрак Горошек зеленый консервированный отварной. Омлет натуральный. Батон с сыром. Кофейный напиток.	Завтрак Суфле из творога со сгущенным молоком. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая. Батон с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Каша «Геркулес» молочная жидкая. Хлеб пшеничный с повидлом. Кофейный напиток с молоком.
10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок
Обед Салат из белокочанной капусты с морковью. Суп пюре из картофеля с гренками. Печень тушеная с овощами в соусе. Каша гречневая с маслом. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной	Обед Салат из соленых огурцов. Суп из овощей со сметаной. Рыба, запеченная с маслом. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат витаминный. Суп-лапша домашний. Плов из отварной птицы. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной.	Обед Рассольник «Домашний» со сметаной. Тефтели из говядины. Сложный гарнир. Кисель из концентрата. Хлеб ржаной.	Обед Горошек зеленый консервированный отварной. Свекольник со сметаной. Голубцы ленивые. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной.
Полдник Булочка «Домашняя» Кисломолочный продукт	Полдник Печенье. Молоко	Полдник Шанежка с картофелем. Кисломолочный продукт.	Полдник Вафли Компот из кураги.	Полдник Булочка «Российская» Кисломолочный продукт.
Ужин Нарезка из овощей отварных. Биточки «Детские с маслом сливочным». Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Ужин Котлеты капустные. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Салат «Мозаика» Пудинг из говядины. Чай с молоком. Хлеб пшеничный.	Ужин Салат из свеклы с чесноком. Рыба тушеная в томате с овощами. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Морковь, тертая с изюмом и сахаром. Суфле из творога со сгущенным молоком. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак Макароны изделия отварные с сыром. Батон с маслом.	Завтрак Каша гречневая вязкая на молоке. Батон с сыром.	Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным. Батон с маслом.	Завтрак Омлет с сыром с маслом. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак Суп молочный с крупой. Батон с маслом. Кофейный напиток с

Кофейный напиток.	Какао с молоком.	Кофейный напиток с молоком.		молоком.
10 часов Фрукт	10 часов Фрукт	10 часов Сок	10 часов Фрукт	10 часов Сок
Обед Салат из белокочанной капусты. Рассольник ленинградский со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной.	Обед Салат «Солнечный зайчик». Суп гороховый с гречками. Сосиска отварная. Картофельное пюре. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Икра морковная. Суп рыбный. Бефстроганов из говядины с соусом. Макаронные изделия отварные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб ржаной.	Обед Салат из репчатого лука. Щи из свежей капусты со сметаной. Котлета из говядины. Картофель отварной. Свёкла тушеная с томатом. Компот из апельсинов с яблоками. Хлеб ржаной.	Обед Салат из белокочанной капусты с морковью. Борщ со сметаной. Жаркое по-домашнему с курицей. Компот из кураги. Хлеб ржаной.
Полдник Печенье. Молоко.	Полдник Булочка «Дорожная» Кисломолочный продукт.	Полдник Вафли. Напиток из шиповника	Полдник Пирожок с изюмом. Кисломолочный продукт	Полдник Вафли. Кисломолочный продукт.
Ужин Вареники ленивые. Молоко сгущенное. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Ужин Нарезка из овощей отварных. Рыба, запеченная в омлете. Кисель из концентрата. Хлеб пшеничный.	Ужин Огурец соленый порционный. Запеканка картофельная. Компот из яблок. Хлеб пшеничный.	Ужин Морковь, тертая с изюмом и сахаром. Сырники из творога. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	Ужин Бигус (капуста тушеная с рисом). Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.