

Перечень блюд 10-дневного, цикличного меню
3-х разового питания (завтраков, обедов и полдников) для детей МДОУ «Детский сад № 1 «Теремок».

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша жидкая овсяная («Геркулес»). Чай с сахаром. Бутерброд с маслом (сливочным). 2-й завтрак: апельсин.	Каша жидкая (гречнево-пшеничная). Кофейный напиток. Сыр порциями. Хлеб пшеничный. 2-й завтрак: плоды свежие (яблоко).	Каша жидкая (рисовая). Чай с лимоном. Бутерброд с сыром. 2-й завтрак: мандарин.	Каша с яблоками вариант 1 (пшеничная). Какао с молоком. Бутерброд с маслом сливочным. 2-й завтрак: сок (яблочный).	Каша манная с яблоками. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный. 2-й завтрак: апельсин.
обед	обед	обед	обед	обед
Салат «Степной» из разных овощей. Суп картофельный с мясными фрикадельками. Жаркое по-домашнему. Компот из сушеных плодов (кураги и изюма). Хлеб ржано-пшеничный. Хлеб пшеничный.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком. Борщ с капустой и картофелем. Плов из отварной говядины. Напиток лимонный. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Икра кабачковая. Суп крестьянский с крупой. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом. Капуста тушеная. Компот из сушеных фруктов (смеси). Хлеб ржано-пшеничный	Салат из свеклы с зеленым горошком. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне. Птица тушеная в соусе с овощами (кураца). Кисель из ягод свежих (клюквы). Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Салат из квашеной капусты. Суп с рыбными консервами. Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом молочным (для подачи к блюду). Пюре картофельное с морковью. Компот из сушеных плодов (кураги и изюма). Хлеб ржано-пшеничный
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Оладьи с изюмом. Сок (абрикосовый).	Запеканка из творога с соусом яблочным. Йогурт. Зефир.	Рыба, запеченная в омлете. Снежок. Хлеб пшеничный.	Сырники из творога. Сок (вишневый).	Запеканка капустная с соусом сметанным. Печенье. Ряженка.

День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша жидкая молочная из гречневой крупы. Чай с молоком. Бутерброд с сыром. 2-й завтрак: мандарин.	Макаронны, запеченные с яйцом. Какао с молоком. Бутерброд с маслом (сливочным). 2-й завтрак: банан.	Каша жидкая (пшеничная). Кофейный напиток. Сыр порциями. Хлеб пшеничный. 2-й завтрак: сок (виноградный).	Каша вязкая молочная из риса и пшена. Чай с лимоном. Бутерброд с сыром. 2-й завтрак: плоды свежие (груша).	Суп молочный с макаронными изделиями. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. 2-й завтрак: сок (сливовый).
обед	обед	обед	обед	обед
Салат из кукурузы (консервированной). Щи из свежей капусты с картофелем. Голубцы ленивые с соусом сметанным. Компот из сушеных фруктов (смеси). Хлеб ржано- пшеничный.	Сельдь с луком. Суп картофельный с бобовыми. Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант). Тефтели рыбные тушеные. Рагу из овощей с соусом сметанным. Кисель из кураги. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат картофельный с кукурузой и морковью. Борщ с картофелем. Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком. Пюре картофельное. Компот из апельсинов или мандаринов. Хлеб ржано- пшеничный.	Салат картофельный с сельдью. Рассольник ленинградский. Гуляш из отварного мяса. Пюре картофельное с морковью. Напиток из клюквы. Хлеб ржано- пшеничный.	Винегрет овощной. Суп- пюре из птицы (курицы). Котлеты рубленные из курицы. Капуста тушеная. Кисель из апельсинов. Хлеб ржано- пшеничный.
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Запеканка из творога с соусом яблочным. Йогурт. Хлеб пшеничный.	Омлет с зеленым горошком. Снежок. Хлеб пшеничный.	Ватрушка с творогом. Сок (сливовый). Зефир.	Омлет с картофелем. Кефир. Хлеб пшеничный.	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью). Йогурт. Мармелад.