Утверждаю Заведующая МАДОУ «Детский сад №89»

Короткова А.Д.

## Примерное десятидневное меню (лето)

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** | **Завтрак** |
| Макаронник с сыром | Пудинг из творога со сладким соусом | Каша пшенная | Каша ячневая вязкая | Каша рисовая молочная | Каша манная на сгущенном молоке | Запеканка из творога с морковью, со сладкой подливой | Каша гречневая молочная | Суп молочный с крупой | Каша «Нежность» |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом с сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом с сыром | Бутерброд с маслом с сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом с сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом с сыром |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** | **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый | Фрукты | Фрукты | Сок | Витаминизированный напиток | Сок фруктовый | Фрукты | Фрукты | Витаминизированный напиток | Сок фруктовый |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| Салат «Витаминный» | Салат «Свеколька» | Салат из свежих овощей | Салат из моркови с яблоком | Салат «Степной» | Салат из свеклы с зеленым горошком | Салат из свежих помидоров | Салат из свежих помидоров и огурцов | Салат «Бурячок» | Винегрет |
| Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | Суп гороховой с гренками | Рассольник домашний со сметаной на к/б | Борщ на к/б со сметаной | Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной | Щи по-уральски со сметаной на к/б | Суп овощной из красной фасоли на к/б со сметаной | Суп с фрикадельками, со сметаной | Суп картофельный с макаронными изделиями | Свекольник на к/б со сметаной |
| Жаркое по домашнему | Капуста тушенная с мясом птицы | Картофельное пюре | Запеканка картофельная с мясом говядины | Голубцы ленивые из говядины с томатным соусом | Гуляш из мяса птицы | Печень по-строгановски | Котлета рыбная любительская | Тефтели Куринные | Котлеты мясные с говядиной |
| | | Котлеты, рубленные из мяса птицы | | | Рассыпчатая каша гречневая | Макароны отварные | Гороховое пюре | Картофельное пюре | Овощной гарнир |
| Компот из смеси сухофруктов | Компот из смеси сухофруктов | Компот из смеси сухофруктов | Кисель | Компот из смеси сухофруктов | Кисель | Компот из смеси сухофруктов | Компот из смеси сухофруктов | Компот из смеси сухофруктов | Компот из смеси сухофруктов |
| Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| Молоко кипяченное | Молоко кипяченное | Ряженка | Молоко кипяченое | Молоко кипяченное | Молоко кипяченное | Молоко кипяченное | Йогурт | Молоко кипяченное | Кисель |
| Плюшка с сахаром | Вафли | Ватрушка с повидлом | Пирожок с сюрпризом | Печенье | Штоли | Пряник | Булочка домашняя | Зефир | Гренки |
| **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** | **Ужин** |
| Каша рисовая молочная | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | Биточки рыбные | Икра овощная | Сырники из творога с повидлом | Суп с макаронными изделиями | Каша «Дружба» | Картофель тушенный | Каша перловая | Ленивые вареники со сладкой подливой |
| | | Рис отварной | Суфле рыбное | | | | | Рыба тушенная с овощами | |
| Какао с молоком | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром | Какао с молоком | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |