

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ детским садом № 9 «Рябинка»
 приказ от 30.05.2022 г. № 86 -0

Примерное 10-дневное меню на 2021-2022 гг. (лето)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК Омлет с морковью Масло сливочное Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый ОБЕД Салат из овощей с яблоками Щи из свежей капусты с рыбой и рыбными консервами Котлеты из говядины Рагу из овощей Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Оладьи с творогом Кисломолочный продукт Чай с сахаром	ЗАВТРАК Каша молочная жидкая манная с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром ЗАВТРАК 2 Фрукты ОБЕД Салат из свежих огурцов Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне Говядина, тушенная с капустой Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Картофель в молоке Хлеб пшеничный Какао	ЗАВТРАК Каша рисовая жидкая Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром и молоком ЗАВТРАК 2 Кисломолочный продукт ОБЕД Салат из свежей капусты Борщ со сметаной и мясом Рыба, тушенная с овощами Картофельное пюре Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Оладьи из печени Печенье Сок фруктовый	ЗАВТРАК Макароны отварные с сыром Масло сливочное Хлеб пшеничный Какао ЗАВТРАК 2 Фрукты ОБЕД Салат из свежих помидоров Суп картофельный с клецками на курином бульоне Плов из курицы Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Запеканка из творога с бананом Кисломолочный продукт	ЗАВТРАК Каша жидкая пшеничная Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с сахаром ЗАВТРАК 2 Кисломолочный продукт ОБЕД Салат овощной с яблоками и свеклой Суп картофельный с мясными фрикадельками Суфле рыбное Картофельное пюре Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Молоко кипяченое Пирожок печеный с яблоками
6 день ЗАВТРАК Омлет натуральный Масло сливочное Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК 2 Фрукты свежие ОБЕД Салат из свежих огурцов Суп молочный с овощами и сметаной Суфле из печени (ясли) Печень по строгновски (дошкольники) Рис отварной с маслом (дошкольники) Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Пирог с яблоком Молоко кипяченое	7 день ЗАВТРАК Пудинг из творога Масло сливочное Хлеб пшеничный Кофейный напиток Сок ОБЕД Салат из свежей капусты Борщ на мясокостном бульоне Котлета из говядины Картофельное пюре Компот из свежих ягод или плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ПОЛДНИК Суфле рыбное Сок Печенье	8 день ЗАВТРАК Каша гречневая вязкая Масло сливочное Хлеб пшеничный Чай с молоком ЗАВТРАК 2 Фрукты свежие ОБЕД Салат витаминный Суп картофельный с пшеном Голубцы ленивые Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Кисломолочный продукт Пряники или печенье	9 день ЗАВТРАК Каша овсяная «Геркулес» жидкая Бутерброд с сыром и маслом сливочным Какао ЗАВТРАК 2 Сок ОБЕД Салат из свежих помидор Щи на мясокостном бульоне со сметаной Суфле из отварного мяса Пюре из овощей Кисель из свежих ягод или сока Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Сырники со ступленным молоком Чай с сахаром	10 день ЗАВТРАК Суп молочный с вермишелью Масло сливочное Хлеб пшеничный Кофейный напиток ЗАВТРАК 2 Фрукты свежие ОБЕД Салат из свежих огурцов Рассольник с мясом и со сметаной Котлеты рыбные запеченные Картофельное пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ПОЛДНИК Пирожок с зеленым луком и яйцом Кисломолочный продукт