

Утверждено: *Светлана Владимировна Е.М.*
 Директор



Примерное десятидневное меню МАДОУ «Детский сад № 66 общеразвивающего вида»

Ид. (понедельник) завтрак	2день (вторник) завтрак	3день (среда) завтрак	4день (четверг) завтрак	5день (пятница) завтрак	6д. (понедельник) завтрак	7день (вторник) завтрак	8день (среда) завтрак	9день (четверг) завтрак	
1. каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с сыром. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная (геркулес) 2. Бутерброд с маслом 3. Яйцо 4. Кофейный напиток с молоком.	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Бутерброд с джемом 3. Какао с молоком.	1. Каша ячневая молочная вязкая. 2. Бутерброд с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша пшеничная молочная жидкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с молоком	1. Каша овсяная из «геркулеса» жидкая 2. Бутерброд с джемом. 3. Кофейный напиток с молоком..	1. Каша манная молочная жидкая. 2. Бутерброд с маслом 3. Какао с молоком. 4. Яйцо вареное	1. Каша пшеничная молочная жидкая, 2. Бутерброд с сыром 4. Чай с молоком.	1. Каша пшеничная молочная вязкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Кофейный напиток с молоком. 4. Яйцо отварное	1. Каша пшеничная молочная вязкая. 2. Бутерброд с маслом. 3. Чай с сахаром 4. Яйцо отварное
2 – ой завтрак Сок фруктовый, кондитерские изделия.	2 – ой завтрак Кефир 3,5%	2 – ой завтрак Кисель из концентрата плодового.	2 – ой завтрак Сок фруктовый, кондитерские изделия.	2 – ой завтрак Кефир	2 – ой завтрак Сок фруктовый, кондитерские изделия.	2 – ой завтрак Кефир 2,5%	2 – ой завтрак Кисель из концентрата плодового	2 – ой завтрак Сок фруктовый, кондитерские изделия.	2 – ой завтрак Кефир
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
1. Суп крестьянский с крупой. 2. Колбета куриная 3. Макароны изделия отварные. 4. Салат из свеклы 5. Компот из смеси сухофруктов. 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с рыбой. 2. Картофельная запеканка с мясом 3. Соус томатный 4. Огурец свежий 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб рж	1. Щи из свежей капусты с картофелем. 2. Запеканка из печени с рисом 3. Соус сметанный 4. Салат из свежих овощей и помидор 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с крупой. 2. Выгус 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб рж	1. Свеклольник 2. Голубцы ленивые 3. Картофельное пюре 4. Помидор свежий 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб рж	1. Суп картофельный с макаронными изделиями. 2. Суфле из кур. 3. Рис отварной 4. Соус томатный 5. салат из свеклы 6. Компот из смеси сухофруктов. 7. хлеб рж	1, Суп из овощей 2. Сердце в соусе 3. Макароны отварные 4. Огурец свежий 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Рулет мясной 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4. Соус сметанный 5. Салат из св. огурцов и помидор 6. Компот из яблок и лимона 7. хлеб рж	1. Рассольник ленинградский 2. Тефтели рыбные в соусе 3. Картофельное пюре 4. помидор свежий 5. Компот из смеси сухофруктов 6. хлеб рж	1. Борщ 2. Жаркое по домашнему 3. Огурец свежий 4. Хлеб рж. 5. Компот из смеси сухофруктов. 6. хлеб рж
уплотненный полдник 1. Рагу из овощей. 2. булочка молочная 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб пш.	уплотненный полдник 1. Суп молочный с крупой 2. повидло 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пш. 5. Фрукты	уплотненный полдник 1. Суфле рыбное 2. Картофель отварной. 3. Соус молочный. 4. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб пш.	уплотненный полдник 1. Запеканка из творога. 2. Соус молочный сладкий 3. Салат из моркови с зеленым горошком 4. Чай с сахаром 5. Свежие фрукты 6. Хлеб пш	уплотненный полдник 1. Суп молочный с макаронными изд. 2. Хлеб пшен. 3. Сок 4. Фрукты 5. Шанежка наливная.	уплотненный полдник 1. Рагу из овощей 2. хлеб пшен. 3. Чай с сахаром 4. Сдоба 5. Свежие фрукты.	уплотненный полдник 1. котлета рыбная 2. картофель отварной 3. соус томатный 4. Хлеб пш. 5. чай с сахаром 6. Фрукты	уплотненный полдник Пудинг творожный запеченный 2. Соус молочный сладкий 3. Салат из моркови с зел горошком 4. Чай с сахаром 5. Свежие фрукты 6. Хлеб пш.	уплотненный полдник 1. Суп молочный с крупой. 2. Ватрушка с повидлом 3. Сок 4. Хлеб пш. 5. Фрукты	уплотненный полдник 1. Суп молочный с крупой. 2. Ватрушка с повидлом 3. Сок 4. Хлеб пш. 5. Фрукты
Норма хлеба: с 1гола до 3 лет: батон, хлеб пшеничный - 60 грамм, ржаной - 40 грамм;	Норма хлеба: с 3 до 7 лет - батон, хлеб пшеничный - 80 грамм, ржаной - 50 грамм							Норма хлеба: с 3 до 7 лет - батон, хлеб пшеничный - 80 грамм, ржаной - 50 грамм	