

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 3 р.п.Тумботино
Исфедова И.В.

Основное десятидневное меню для детей с 1-3 лет и с 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша манная батон с маслом с сыром Кофейный напиток	Каша рисовая Батон с маслом Какао на молоке	Каша пшленно-рисовая Батон с маслом Кофейный напиток	Каша молоч. «Г еркулес» Батон с маслом Какао на молоке	Каша пшеничная Батон с маслом Кофейный напиток	Каша пшеничная на сгущ. молоке Батон с маслом Какао на с гуще ном молоке	Каша манная Батон с маслом с сыром Кофейный напиток	Каша мол. гречневая Батон с маслом Какао на молоке	Каша мол. «Г еркулес» Батон с маслом Кофейный Напиток	Лапша молочная Батон с маслом Какао на молоке
2 завтрак Фрукты/сок	2 завтрак Чай сладкий Пряник (вафли)	2 завтрак Сок/Фрукты	2 завтрак Сок/Фрукты	2 завтрак Сок/фрукты Печенье	2 завтрак Сок/фрукты Печенье	2 завтрак Сок/фрукты	2 завтрак Сок/фрукты	2 завтрак Чай сладкий с пряником (с конфет.)	2 завтрак Сок/фрукты
Обед Щи из св. капусты со сметаной Рыба отварная с картоф. пюре Компот из с/фр. Хлеб Батон	Обед Морковь ОТВ. Рассольник «Ленинград» со сметаной Г олубцы ленивые Кисель фруктовый хлеб рж. Батон	Обед Борщ со сметаной Запеканка картофел. с мясом Морковь тушеная Компот из фруктов Хлеб рж.	Обед Суп картоф. с фрикадел, Биточки мяс. Капуста тушеная Компот из яблок Хлеб рж.	Обед Суп овощн. со смет. Тефтели мясные в смет.соусе Макарон. изд.отв. свекла тушеная Кисель фруктовый Хлеб рж.	Обед Свекла вареная Суп гороховый Шницель рыбный с картофельн. пюре Сок натур. Хлеб рж.	Обед Щи из св. капусты со сметаной Гуляш из говядины с отварн. макаронами Кисель фруктовый Хлеб рж.	Обед Суп крест, с крупой Суфле мясное Рагу из овощей Компот из свежих фр. Хлеб рж. Батон	Обед Щи с рыбой Ёжики с капустой тушеной Компот из сухофрукт. Хлеб рж. Батон	Обед Борщ из св. капусты со сметаной Рыба тушеная с овощами Картофел. пюре Компот из кураги Хлеб рж. Батон
Полдник Пирог печ. с капустой Молоко	Полдник Котлеты картофельные с икрой кабач. Сок	Полдник Запеканка творожная со сметан, соусом Батон Чай сладк.	Полдник Омлет с зеленым гор. Батон Чай сладкий	Полдник Ватрушка с творогом Молоко	Полдник Рагу из овощей батон Компот из сухофр.	Полдник Биточки картофельн. Свекла тушеная Чай с молоком	Полдник Сырники из творога со сметан, соусом Молоко	Полдник Биточки Манные (рисовые) Сок натур.	Полдник Пирог с повидлом Чай сладкий