

## Основное десятидневное меню при 12 часовом пребывании в ДОУ.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша пшенично-рисовая Яйцо вареное Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша молочная геркулесовая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша манная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Лапша молочная Яйцо вареное Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша рисовая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Каша молочная пшеничная Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Запеканка творожная со смет. соусом Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша перловая молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр
<b>2й завтрак</b>	Сок	сок	фрукты	сок	фрукты	сок	сок	фрукты	фрукты	сок
<b>Обед</b>	Суп овощной из св. рыбы Мясное суфле Рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с фрикадельками Рыба отварная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп овощной Тефтели мясные в соусе Макаронные изделия отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп крестьянский на м/к бульоне Ёжики в сметанном соусе Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Свекльник с мясом и сметаной Рыба тушеная с овощами Карт. пюре Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне со сметаной Гуляш из говядины Отварные макароны Кисель Хлеб ржаной	Свекла отварная Суп гороховый Шницель рыбный Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне Голубцы ленивые со сметанным соусом Кисель Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Биточки из говядины Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник для детей с 1-3 лет</b>	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Биточки из говядины Рагу из овощей Хлеб пшеничный Чай Кондитерское Пирог с капустой	Омлет с отварным рисом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Овощное жаркое по – домашнему Хлеб пшеничный Молоко кипяченое Ватрушка с творогом	Зразы карт. с отварной рыбой Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Запеканка морковная с творогом Хлеб пшеничный Чай Пирог с повидлом	Тушеная капуста сыр Яйцо вареное Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Котлета из говядины Тушеные овощи Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов Булочка «Домашняя»	Овощное рагу Хлеб пшеничный Молоко кипяченое	Рыба польски с рисом Хлеб пшеничный Чай с молоком Кондитерское
<b>Уплотненный полдник для детей с 3-7 лет</b>	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Хлеб пшеничный Чай Кондитерское Пирог с капустой	Омлет с отварным рисом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Овощное жаркое по – домашнему Хлеб пшеничный Молоко кипяченое Ватрушка с творогом	Зразы карт. с отварной рыбой Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Запеканка морковная с творогом Хлеб пшеничный Чай Пирог с повидлом	Тушеная капуста сыр Яйцо вареное Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Котлета из говядины Тушеные овощи Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов Булочка «Домашняя»	Овощное рагу Хлеб пшеничный Молоко кипяченое	Рыба польски с рисом Хлеб пшеничный Чай с молоком Кондитерское

Основное десятидневное меню при 12 часовом пребывании детей с 1-3 лет в ДОУ.

Утверждаю:  
\_\_\_\_\_ Архипова Е.А.  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №3 с. Таремское

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша пшленно-рисовая Яйцо вареное Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша молочная геркулесовая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша манная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Лапша молочная Яйцо вареное Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша рисовая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша молочная пшеничная Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Запеканка творожная со смет. соусом Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша перловая молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр
<b>2й завтрак</b>	Сок	сок	фрукты	сок	фрукты	сок	сок	фрукты	фрукты	сок
<b>Обед</b>	Суп овощной из св. рыбы Мясное суфле Рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с фрикадельками Рыба отварная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп овощной Тефтели мясные в соусе Макаронные изделия отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп крестьянский на м/к бульоне Ёжики в сметанном соусе Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Свекольник с мясом и сметаной Рыба тушеная с овощами Карт. пюре Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне со сметаной Гуляш из говядины Тушеная капуста Кисель Хлеб ржаной	Свекла отварная Суп гороховый Шницель рыбный Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне Голубцы ленивые со сметанным соусом Кисель Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Биточки из говядины Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Биточки из говядины Рагу из овощей Хлеб пшеничный Сладкий чай Пирог с капустой	Омлет с отварным рисом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Овощное жаркое по – домашнему Хлеб пшеничный Молоко кипяченое Ватрушка с творогом	Зразы карт. с отварной рыбой Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Запеканка морковная с творогом Хлеб пшеничный Чай Пирог с повидлом	Отварные макароны с сыром Яйцо вареное Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Котлета из говядины Тушеные овощи Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов Булочка «Домашняя»	Овощное рагу Хлеб пшеничный Молоко кипяченое	Рыба польски с рисом Хлеб пшеничный Чай с молоком Кондитерское

Утверждаю:  
 \_\_\_\_\_  
 Архипова Е.А.  
 Заведующий МБДОУ

## Основное десятидневное меню при 12 часовом пребывании для детей с 3-7 лет в ДОУ.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша пшленно-рисовая Яйцо вареное Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша молочная геркулесовая Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша манная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Лапша молочная Яйцо вареное Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша рисовая Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша молочная пшеничная Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	Запеканка творожная со смет. соусом Какао на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное	Каша перловая молочная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр
<b>2й завтрак</b>	Сок	сок	фрукты	сок	фрукты	сок	сок	фрукты	фрукты	сок
<b>Обед</b>	Суп овощной из св. рыбы Мясное суфле Рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с фрикадельками Рыба отварная Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп овощной Тефтели мясные в соусе Макаронные изделия отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Суп крестьянский на м/к бульоне Ёжики в сметанном соусе Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Свекольник с мясом и сметаной Рыба тушеная с овощами Карт. пюре Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне со сметаной Гуляш из говядины Тушеная капуста Кисель Хлеб ржаной	Свекла отварная Суп гороховый Шницель рыбный Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне Голубцы ленивые со сметанным соусом Кисель Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Биточки из говядины Тушеная капуста Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Хлеб пшеничный Сладкий чай Пирог с капустой	Омлет с отварным рисом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный	Овощное жаркое по – домашнему Хлеб пшеничный Молоко кипяченое Ватрушка с творогом	Зразы карт. с отварной рыбой Икра кабачковая Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Запеканка морковная с творогом Хлеб пшеничный Чай Пирог с повидлом	Отварные макароны с сыром Яйцо вареное Хлеб пшеничный Чай Кондитерское	Тушеные овощи Хлеб пшеничный Компот из свежих фруктов Булочка «Домашняя»	Овощное рагу Хлеб пшеничный Молоко кипяченое	Рыба польски с рисом Хлеб пшеничный Чай с молоком Кондитерское