

**Перспективное десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад №1 «Малыш»**



	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-й день	1. Суп рисовый молочный. 2. Чай с молоком 3. Хлеб с сыром	1. Суп фасолевый с овощами 2. Ежики в сметанном соусе с макаронами. 3. Салат из свежих овощей. 4. Хлеб пшеничный. 5. Компот из сухофруктов.	1. Вафли.	1. Каша пшеничная на молоке 2. Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный
2-й день	1. Каша манная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом и сыром.	1. Борщ со сметаной. 2. Плов с мясом. 3. Огурец (свежий или маринованный). 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной.	1. Булочка сдобная.	1. Макароны с маслом. 2. Чай с молоком. 3. Хлеб пшеничный
3-й день	1. Каша пшенная 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом. 4. Яйцо	1. Салат овощной 2. Рассольник. 3. Тушеное мясо. 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб ржаной	1. Печенье.	1. Каша гречневая молочная. 2. Чай сладкий с лимоном. 3. Хлеб пшеничный.
4-й день	1. Каша манная на молоке. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с маслом.	1. Тефтели с подливой. 2. Суп гороховый. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной. 5. Салат из свежей капусты. 6. Картофельное пюре.	1. Яблоко.	1. Ленивые вареники с творогом. 2. Чай с молоком. 3. Хлеб пшеничный.
5-й день	1. Каша гречневая молочная. 2. Чай с молоком 3. Хлеб с маслом.	1. Рассольник со сметаной (с рисом). 2. Овощное рагу с курицей. 3. Кисель. 4. Хлеб ржаной. 5. Кукуруза сладкая.	1. Йогурт.	1. Кукурузная каша на молоке с творогом 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай.
6-й день	1. Макароны с сыром. 2. Хлеб с маслом. 3. Чай с молоком.	1. Ленивые голубцы. 2. Суп фасолевый с овощами. 3. Салат овощной. 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов.	1. Вафли.	1. Каша «Дружба» 2. Какао с молоком. 3. Хлеб с сыром.
7-й день	1. Каша манная. 2. Хлеб с сыром. 3. Какао с молоком.	1. Борщ украинский со сметаной. 2. Плов с мясом. 3. Огурец (свежий или маринованный). 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной.	1. Яблоко.	1. Каша кукурузная молочная. 2. Чай с лимоном. 3. Хлеб пшеничный
8-й день	1. Каша пшенная. 2. Хлеб с маслом. 3. Какао с молоком. 4. Яйцо.	1. Хлеб ржаной. 2. Рассольник. 3. Тушеная рыба. 4. Гречка рассыпчатая. 5. Салат морковный. 6. Сок натуральный.	1. Печенье.	1. Молочная вермишель. 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб пшеничный

9-й день	1.Каша пшеничная. 2. Хлеб с маслом и сыром. 3. Чай с молоком.	1. Суп – свекольник со сметаной. 2. Овощное рагу с мясом. 3. Огурцы(свежий или маринованный) . 4. Хлеб ржаной. 5.Компот из яблок.	1.Булочка сдобная.	1. Суп рисовый, молочный 2. Какао с молоком. 3.Хлеб пшеничный.
10-й день	1.Молочная вермишель. 2. Хлеб с маслом. 3. Какао с молоком.	1. Картофельное пюре. 2.Котлета мясная. 3.Салат свекольный. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной. 6.Суп гороховый.	1. Вафли.	1.Каша гречневая, рассыпчатая. 2. Чай с молоком. 3.Хлеб пшеничный со сметаной