Приложение №1

к приказу МБДОУ

«Детский сад №13 «Ирс»

от 10.01.2022 № ОД-06

Примерное 10-ти дневное меню

для детей (3-7лет), посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 |
| Завтрак | 1.Суп молочный рисовый2.Чай с молоком3.Хлеб с сыром | 1.Каша манная молочная2.Какао с молоком3.Хлеб с маслом и сыром | 1.Каша пшенная2.Какао с молоком3.Яйцо4.Хлеб с маслом | 1.Каша манная на молоке2.Какао с молоком3.Хлеб с маслом | 1.Каша гречневая2.Чай с молоком3.Хлеб с маслом |
| Обед | 1.Салат из свежих овощей2.Суп фасолевый с овощами3.Ежики в сметано-томатном соусе4.Компот из сухофруктов5.Хлеб пшеничный | 1.Огурец свежий или маринованный2.Борщ со сметаной3.Плов с мясом4.Компот из сухофруктов5.Хлеб ржаной | 1.Салат овощной2.Рассольник3.Тушеное мясо4.Компот из свежих фруктов5.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежей капусты2.Суп гороховый3.Тефтели с подливой4.Картофельное пюре5.Компот из сухофруктов6.Хлеб ржаной | 1.Кукуруза сладкая2.Рассольник со сметаной (с рисом)3.Овощное рагу с курицей4.Кисель5.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Вафли2. | 1.Булочка сдобная2. | 1.Печенье2. | 1.Яблоко2. | 1.Йогурт2. |
| Ужин | 1.Каша пшеничная на молоке2.Чай с лимоном3.Хлеб пшеничный4.Вафли | 1.Макароны с маслом2.Чай с молоком3.Хлеб пшеничный4.Булочка сдобная. | 1.Каша гречневая молочная2.Чай сладкий с лимоном3.Хлеб пшеничный4.Печенье | 1.Ленивые вареники с творогом2.Чай с молоком3.Хлеб пшеничный4.Яблоко | 1.Кукурузная каша на молоке с творогом2.Чай 3.Хлеб пшеничный4.Йогурт |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 6 | День 7 | День 8 | День 9 | День 10 |
| Завтрак | 1.Макароны с сыром2.Чай с молоком3.Хлеб с маслом | 1.Каша манная 2.Какао с молоком3.Хлеб с сыром | 1.Каша пшенная2.Какао с молоком3.Хлеб с маслом4.Яйцо | 1.Каша пшеничная 2.Чай с молоком3.Хлеб с маслом и сыром | 1.Молочная вермишель2.Какао с молоком3.Хлеб с маслом |
| Обед | 1.Салат овощной2.Суп фасолевый с овощами3.Ленивые голубцы4.Компот из сухофруктов5.Хлеб ржаной | 1.Огурец свежий или маринованный2.Борщ украинский со сметаной3.Плов с мясом4.Компот из сухофруктов5.Хлеб ржаной | 1.Салат морковный2.Рассольник3.Тушеная рыба4.Гречка рассыпчатая5.Сок 6.Хлеб ржаной | 1.Огурец свежий или маринованный2.Суп свекольник со сметаной3.Овощное рагу с мясом4.Компот из свежих яблок5.Хлеб ржаной | 1.Салат свекольный2.Суп гороховый3.Котлета мясная4.Картофельное пюре5.Компот из сухофруктов6.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Вафли2. | 1.Яблоко2. | 1.Печенье2. | 1.Булочка сдобная2. | 1.Вафли2. |
| Ужин | 1.Каша «Дружба» 2.Какао с молоком3.Хлеб пшеничный с сыром4.Вафли | 1.Каша кукурузная молочная2.Чай с лимоном3.Хлеб пшеничный4.Яблоко | 1.Молочная вермишель2.Чай с сахаром3.Хлеб пшеничный4.Печенье | 1.Суп рисовый молочный2.Какао с молоком3.Хлеб пшеничный4.Булочка сдобная | 1.Каша гречневая рассыпчатая 2.Чай с молоком3.Хлеб пшеничный со сметаной4.Вафли |