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 рисовый  2.Чай с молоком  3.Хлеб с сыром | 1.Каша манная молочная  2.Какао с молоком  3.Хлеб с маслом и сыром | 1.Каша пшенная  2.Какао с молоком  3.Яйцо  4.Хлеб с маслом | 1.Каша манная на молоке  2.Какао с молоком  3.Хлеб с маслом | 1.Каша гречневая  2.Чай с молоком  3.Хлеб с маслом |
| Обед | 1.Салат из свежих овощей  2.Суп фасолевый с овощами  3.Ежики в сметано-томатном соусе  4.Компот из сухофруктов  5.Хлеб пшеничный | 1.Огурец свежий или маринованный  2.Борщ со сметаной  3.Плов с мясом  4.Компот из сухофруктов  5.Хлеб ржаной | 1.Салат овощной  2.Рассольник  3.Тушеное мясо  4.Компот из свежих фруктов  5.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежей капусты  2.Суп гороховый  3.Тефтели с подливой  4.Картофельное пюре  5.Компот из сухофруктов  6.Хлеб ржаной | 1.Кукуруза сладкая  2.Рассольник со сметаной (с рисом)  3.Овощное рагу с курицей  4.Кисель  5.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Вафли  2. | 1.Булочка сдобная  2. | 1.Печенье  2. | 1.Яблоко  2. | 1.Йогурт  2. |
| Ужин | 1.Каша пшеничная на молоке  2.Чай с лимоном  3.Хлеб пшеничный  4.Вафли | 1.Макароны с маслом  2.Чай с молоком  3.Хлеб пшеничный  4.Булочка сдобная. | 1.Каша гречневая молочная  2.Чай сладкий с лимоном  3.Хлеб пшеничный  4.Печенье | 1.Ленивые вареники с творогом  2.Чай с молоком  3.Хлеб пшеничный  4.Яблоко | 1.Кукурузная каша на молоке с творогом  2.Чай  3.Хлеб пшеничный  4.Йогурт |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 6 | День 7 | День 8 | День 9 | День 10 |
| Завтрак | 1.Макароны с сыром  2.Чай с молоком  3.Хлеб с маслом | 1.Каша манная  2.Какао с молоком  3.Хлеб с сыром | 1.Каша пшенная  2.Какао с молоком  3.Хлеб с маслом  4.Яйцо | 1.Каша пшеничная  2.Чай с молоком  3.Хлеб с маслом и сыром | 1.Молочная вермишель  2.Какао с молоком  3.Хлеб с маслом |
| Обед | 1.Салат овощной  2.Суп фасолевый с овощами  3.Ленивые голубцы  4.Компот из сухофруктов  5.Хлеб ржаной | 1.Огурец свежий или маринованный  2.Борщ украинский со сметаной  3.Плов с мясом  4.Компот из сухофруктов  5.Хлеб ржаной | 1.Салат морковный  2.Рассольник  3.Тушеная рыба  4.Гречка рассыпчатая  5.Сок  6.Хлеб ржаной | 1.Огурец свежий или маринованный  2.Суп свекольник со сметаной  3.Овощное рагу с мясом  4.Компот из свежих яблок  5.Хлеб ржаной | 1.Салат свекольный  2.Суп гороховый  3.Котлета мясная  4.Картофельное пюре  5.Компот из сухофруктов  6.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Вафли  2. | 1.Яблоко  2. | 1.Печенье  2. | 1.Булочка сдобная  2. | 1.Вафли  2. |
| Ужин | 1.Каша «Дружба»  2.Какао с молоком  3.Хлеб пшеничный с сыром  4.Вафли | 1.Каша кукурузная молочная  2.Чай с лимоном  3.Хлеб пшеничный  4.Яблоко | 1.Молочная вермишель  2.Чай с сахаром  3.Хлеб пшеничный  4.Печенье | 1.Суп рисовый молочный  2.Какао с молоком  3.Хлеб пшеничный  4.Булочка сдобная | 1.Каша гречневая рассыпчатая  2.Чай с молоком  3.Хлеб пшеничный со сметаной  4.Вафли |