



Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с № 6
Баранцова О.А.
Приказ № 9 от 09.01.2019 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Примерное десятидневное меню для детей от 1 года до 7 лет.

Составлено с использованием «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (сборник технических нормативов Москва Дели плюс 2014г.).

Сезон: зима – весна. Для детей раннего и дошкольного возраста.			
1-й день			
завтрак	обед	полдник	ужин
Каша рисовая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Икра кабачковая. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. Гуляш из отварной говядины. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Апельсин. Печенье. Молоко.	Макаронник с киселем из кураги. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
2-й день			
Каша геркулесовая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок абрикосовый. Груша.	Салат из моркови с сахаром. Суп картофельный со сметаной. Кура отварная (бройлер-цыплёнок). Капуста тушёная. Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Булочка домашняя. Кефир.	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом сладким. Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.
3-й день			
Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок виноградный. Мандарин.	Салат из солёных огурцов с луком. Борщ со свежей капустой со сметаной. Биточки из курицы паровые (с водой) с томатным соусом. Рис отварной гарнир. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Банан. Коржик молочный. Чай с молоком.	Рыба тушёная с овощами. Отварной картофель. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.

4-й день			
Каша гречневая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Икра кабачковая. Суп – лапша домашняя. Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом. Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Апельсин. Баранка. Молоко.	детям раннего возраста: Картофель в молоке. детям дошкольного возраста: Колбаса отварная. Картофельное пюре. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
5-й день			
Вареники ленивые с маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок абрикосовый. Груша.	Салат из моркови с сахаром. Рассольник ленинградский с перловой крупой. Макароны изделия отварные с маслом. Суфле куриное (бройлер-цыплёнок). Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Слойка с повидлом. Кефир.	Рагу овощное с кабачками с соусом сметанным Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.
6-й день			
Каша пшённая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок виноградный. Мандарин.	Салат из свеклы с черносливом. Суп с рыбными консервами. Запеканка картофельная с мясом. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Банан. Печенье. Чай с молоком.	Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом сладким. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.
7-й день			
Каша ячневая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Салат из солёных огурцов с луком. Суп картофельный с клёцками мучными. Рулет картофельный с мясом, луком, яйцом. Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Апельсин. Вафли. Молоко.	Суфле из рыбы. Капуста белокочанная отварная. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
8-й день			
Макароны, запечённые с сыром и маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным.	Икра кабачковая. Щи по-уральски (с пшеном). Жаркое по домашнему. Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Пирожок с рисом и яйцом. Кефир.	Морковные котлеты с соусом сметанным Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.

<u>2-й завтрак</u> Сок абрикосовый. Груша.			
9-й день			
Омлет натуральный с маслом. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок виноградный. Мандарин.	Салат из белокочанной капусты с луком. Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной. Котлета из говядины рубленые с молоком. Пюре картофельное. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Банан. Печенье. Чай с молоком.	Винегрет овощной с луком. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.
10-й день			
Макаронные изделия. Яйцо отварное. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Салат из свеклы с курагой и изюмом. Суп картофельный с горохом. Плов из курицы (из бройлер-цыплёнка). Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Апельсин. Булочка дорожная. Молоко.	Котлеты рыбные с соусом молочным. Картофель отварной. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.

Сезон: лето – осень. Для детей раннего и дошкольного возраста.			
1-й день			
завтрак	обед	полдник	ужин
Каша рисовая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Салат из свежих огурцов и помидор с луком репчатым. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. Гуляш из отварной говядины. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Арбуз свежий. Печенье. Молоко.	Макаронник с киселем из кураги. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
2-й день			
Каша геркулесовая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок абрикосовый. Груша.	Салат из моркови с сахаром. Суп картофельный со сметаной. Кура отварная (бройлер-цыплёнок). Капуста тушёная. Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Булочка домашняя. Кефир.	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом сладким. Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.

3-й день			
Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок виноградный. Мандарин.	Салат из картофеля со свежими помидорами. Борщ со свежей капустой со сметаной. Биточки из курицы паровые (с водой) с томатным соусом. Рис отварной гарнир. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Банан. Коржик молочный. Чай с молоком.	Рыба тушёная с овощами. Отварной картофель. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.
4-й день			
Каша гречневая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок сливовый. Яблоко.	Салат из свежих помидоров с луком.. Суп – лапша домашняя. Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом. Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Арбуз свежий. Баранка. Молоко.	<u>детям раннего возраста:</u> Картофель в молоке. <u>детям дошкольного возраста:</u> Колбаса отварная. Картофельное пюре. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.
5-й день			
Вареники ленивые с маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. <u>2-й завтрак</u> Сок абрикосовый. Груша.	Салат из моркови с сахаром. Рассольник ленинградский с перловой крупой. Макаронные изделия отварные с маслом. Суфле куриное (бройлер-цыплёнок). Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Слойка с повидлом. Кефир.	Рагу овощное с кабачками с соусом сметанным Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.
6-й день			
Каша пшённая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. <u>2-й завтрак</u> Сок виноградный. Мандарин.	Салат из свеклы с черносливом. Суп с рыбными консервами. Запеканка картофельная с мясом. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Дыня свежая. Печенье. Чай с молоком.	Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом сладким. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.
7-й день			
Каша ячневая вязкая на молоке с сахаром и маслом. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	Салат из свежих помидоров с луком. Суп картофельный с клецками мучными. Рулет картофельный с мясом, луком, яйцом.	Банан. Вафли. Молоко.	Суфле из рыбы. Капуста белокочанная отварная. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.

2-й завтрак Сок сливовый. Яблоко.	Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.		
8-й день			
Макароны, запечённые с сыром и маслом. Какао на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным. 2-й завтрак Сок абрикосовый. Груша.	Салат из свежих огурцов, помидоров с луком репчатым. Щи по-уральски (с пшеном). Жаркое по домашнему. Компот из яблок с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Виноград. Пирожок с рисом и яйцом. Кефир.	Морковные котлеты с соусом сметанным Кисель из сушёных яблок. Хлеб пшеничный.
9-й день			
Омлет натуральный с маслом. Чай с вареньем. Бутерброд с маслом сливочным. 2-й завтрак Сок виноградный. Мандарин.	Салат из белокочанной капусты с луком. Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной. Котлета из говядины рубленные с молоком. Пюре картофельное. Компот из груш. Хлеб пшеничный, ржаной.	Банан. Печенье. Чай с молоком.	Винегрет овощной с луком. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.
10-й день			
Макаронные изделия. Яйцо отварное. Кофейный напиток на молоке с сахаром. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. 2-й завтрак Сок сливовый. Яблоко.	Салат из свежих огурцов. Суп картофельный с горохом. Плов из курицы (из бройлер-цыплёнка). Компот из сухофруктов с сахаром. Хлеб пшеничный, ржаной.	Дыня свежая. Булочка дорожная. Молоко.	Котлеты рыбные с соусом молочным. Картофель отварной. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.