Утверждаю:

заведующий ДОУ \_\_\_\_\_\_\_Волкова Т.В.

01.01.2019год

**Десятидневное меню для питания детей с 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **№**  **Тех.**  **карты** | **Завтрак** | **№**  **Тех.**  **карты** | **Обед** | **№**  **Тех.**  **карты** | **Уплотнённый полдник (ужин).** |
| **1**  **день** | №8  №81 | Каша гречневая с маслом и песком.  Чай сладкий.  Кондитерские изделия. | №35  №46  №78  №93 | Суп овощной с зеленым горошком на м\б.  Плов с мясом куры.  Сок натуральный .  Хлеб ржаной. | №83  №63  №81  №93 | Снежок.  Запеканка творожная с повидлом.  Чай с сахаром.  Хлеб пшеничный (булка). |
| **2 день** | №5  №88  №90 | Каша манная на молоке с маслом и песком.  Какао на молоке.  Булка с маслом | №31  №49  №77  №93 | Суп из рыбных консервов.  Рожки отварные с мясной подливой.  Компот яблочный.  Хлеб ржаной. | №84  №21  №81  №93 | Бананы.  Картофель отварной с салатом.  Чай сладкий с кондитер.  изделиями.  Хлеб ржаной. |
| **3**  **день** | №6  №87  №91 | Каша пшеничная на молоке с маслом и песком.  Кофейный напиток с молоком.  Булка с сыром. | №19  №30  №42  №99  №85  №93 | Свежий огурец.  Суп фасолевый с мясом куры.  Пюре картофельное с отварной колбасой.  Напиток из джема.  Хлеб ржаной. | №84  №71  №79 | Груша.  Оладья со сгущённым молоком.  Чай. |
| **4**  **День** | №4  №75  №90 | Каша «дружба» на молоке с маслом и песком.  Чай с молоком.  Булка с маслом. | №18  №36  №44  №53  №85  №93 | Помидор свежий.  Щи из свежей капусты на м\били (с мясом куры)и сметаной.  Рис отварной с мясной котлетой или (с мясной подливой).  Кисель из джема.  Хлеб ржаной. | №83  №69  №81  №81  №93 | Снежок или йогурт.  Винегрет с отварным яйцом или(сельдью с\с).  Чай с конд. изделиями.  Хлеб ржаной. |
| **5**  **День** | №9  №88  №90 | Каша ячневая на молоке с маслом и песком.  Какао на молоке.  Булка с маслом. | №16  №28  №45  №86  №93 | Салат морковный.  Свекольник на м\б со сметаной.  Ленивые голубцы с мясом куры и сметаной.  Компот из сухофруктов.  Хлеб ржаной. | №84  №61  №81  №93 | Яблоко .  Омлет яичный.  Чай сладкий с булкой.  Хлеб ржаной. |
| **6**  **День** | №8  №81 | Греча рассыпчатая с маслом и песком.  Чай сладкий.  Кондитерские изделия. | №12  №42  №55  №76  №93 | Салат капустный.  Суп гороховый на м\б.  Рагу овощное с мясом куры.  Напиток из плодов шиповника.  Хлеб ржаной. | №83  №63  №81  №93 | Снежок.  Запеканка творожная ссгущенным молоком.  Чай с сахаром.  Хлеб пшеничный (булка). |
| **7**  **день** | №3  №87  №90 | Каша геркулесовая на молоке с маслом и песком.  Кофейный напиток с молоком.  Булка с маслом | №39  №8  №86  №93 | Борщ с капустой на м\б и сметаной.  Греча рассыпчатая с мясной подливой.  Компот «Витаминка».  Хлеб ржаной. | №84  №69  №81  №93 | Бананы.  Салат овощной с зелёным горошком.  Чай с конд. изделиями.  Хлеб ржаной. |
| **8 день** | №10 | Каша пшенная на молоке с маслом и песком.  Чай сладкий.  Булка с сыром. | №38  №44  №47  №86  №93 | Салат фруктовый  Суп молочный (рисовый или вермишелевый).  Рис отварной с рыбой тушеной с овощами.  Компот «Изюминка».  Хлеб ржаной. | №84  №67  №79 | Груша.  Манные биточки с повидлом.  Чай. |
| **9**  **день** | №7  №88  №90 | Каша рисовая на молоке с маслом и песком.  Какао на молоке.  Булка с маслом | №14  №40  №49  №53  №85  №93 | Салат свекольный.  Суп рисовый с мясом куры.  Рожки отварные с мясной котлетой.  Напиток из джема.  Хлеб ржаной. | №83  №59  №81 | Снежок или йогурт.  Сырники из творога с сгущённым молоком.  Чай с конд. изделиями. |
| **10 день** | №2  №75  №90 | Вермишель молочная с маслом и песком.  Чай с молоком.  Булка с маслом. | №13  №40  №57  №85  №93 | Салат морковный с яблоком.  Суп вермишелевый на м\б или(фрикадельками).  Капуста тушёная с мясом куры.  Кисель из джема.  Хлеб ржаной. | №84  №89  №79 | Яблоко.  Булочка домашняя.  Чай. |