

МКОУ «КСОШ№2» структурное отделение по дошкольному образованию

Утверждаю:

Директор МКОУ «КСОШ№2»

Возвращаю Д. Д.



Примерное десятидневное меню для детей
от 1,5 до 3-х лет для детей от 3-х до 7 лет.

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>	<u>3 день</u>	<u>4 день</u>	<u>5 день</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1. Масло сливочное 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	1. Масло сливочное 2. Каша геркулесовая 3. Чай с сахаром 4. Сыр порциями. 5. Хлеб пшеничный	1. Масло сливочное. 2. Кулеш гречневый. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный.	1. Масло сливочное. 2. Каша пшенная. 3. Чай с лимоном. 4. Хлеб пшеничный. 5. Сыр порциями.	1. Масло сливочное. 2. Каша рисовая. 3. Чай со стущенкой. 4. Хлеб пшеничный.
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок, фрукты	Сок, фрукты	Сок, фрукты	Сок, фрукты	Сок, фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Салат. 2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне и сметаной. 3. Гуляш мясной с отварным рисом. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат. 2. Суп картофельный с бобовыми и курицей. 3. Масная котлета с тушеной капустой. 4. Компот лимонный. 5. Хлеб ржаной, пшеничный.	1. Салат. 2. Суп «харчо» с курами. 3. Горошница с курицей. 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржаной, пшеничный.	1. Соленый огурец. 2. Суп «уха». 3. Гуляш мясной с картофелем пюре. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржаной, пшеничный	1. Салат. 2. Свекольник с тушенкой и сметаной. 3. Котлеты рыбные с макаронами. 4. Компот из изюма с витамином «С». 5. Хлеб ржаной, пшеничный
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
1. Манник со стущенным молоком. 2. Чай с сахаром. 3. Печенье.	1. Омлет с зеленым горошком. 2. Какао с молоком. 3. Пряники. 4. Хлеб пшеничный.	1. Кондитерское изделие. 2. Сырники со стущенкой. 3. Чай.	1. Голубцы ленивые 3. Сок. 2. Печенье.	1. Гуляш колбасный с гречкой. 1. Кисломолочный напиток. 2. Пряники.

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Масло сливочное. 2. Каша «Дружба». 3. Какао с сахаром. 4. Сыр порциями. 5. Хлеб пшеничный.		1. Масло сливочное. 2. Суп молочный с крупой. 3. Чай с молоком. 4. Хлеб пшеничный.		1. Масло сливочное. 2. Каша пшенная. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный.		1. Масло сливочное. 2. Каша манная. 3. Чай с молоком. 4. Хлеб пшеничный. 5. Сыр порциями.		1. Масло сливочное. 2. Каша геркулесовая. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный.	
Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок, фрукты		Сок, фрукты		Сок, фрукты		Сок, фрукты		Сок, фрукты	
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Салат. 2. Рассольник с тушенкой и сметаной. 3. Тефтели мясные в соусе с гречкой. 4. Кисель. 5. Хлеб ржаной, пшеничный		1. Салат. 2. Ци с курами и сметаной. 3. Биточки куриные с рисом. 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржаной, пшеничный.		1. Салат. 2. Суп картофельный вермишелевый с курами и сметаной. 3. Сосиска отварная с тушеной капустой. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржаной, пшеничный.		1. Салат. 2. Суп овощной с мясом и сметаной. 3. Котлеты рыбные с отварным рисом, подливка. 4. Компот из свежих яблок. 5. Хлеб ржаной, пшеничный.		1. Салат. 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками. 3. Печень по-строгановски с вермишелею. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной, пшеничный.	
уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник		уплотненный полдник	
1. Макароны с сыром. 2. Чай с сахаром.		1. Картофельное пюре с селедкой. 2. Чай. 3. Печенье.		1. Пудинг творожный со сливочным молоком. 2. Чай с молоком.		1. Кулеш гречневый. 2. Чай. 3. Печенье.		1. «Домашняя» булочка. 2. Чай 3. Гуляш колбасный с рисом.	