

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ детский сад «Сказка»  
г. Семилуки  
Кузьмина О.М.



**ПРИМЕРНЫЕ ДЕСЯТИДНЕВНЫЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНИЙ И ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ  
МКДОУ детский сад «Сказка» г. Семилуки**

2012 г.

## Примерное десятидневное меню на зимний период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак:</b> 1. Яйцо отварное с кабачковой икрой, батон 2. Чай, батон с маслом <b>10.30.</b> сок <b>Обед:</b> Салат с зеленым горошком. 1. Щи на м/к/б со сметаной 2. Вермишелевая запеканка с мясом. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Ленивые вареники с маслом, сахаром 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>10.30.</b> фрукты <b>Обед:</b> 1. Суп полевой на м/к/б со сметаной 2. Ежики с тушеной свеклой 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Кефир с сахаром 2. Печенье</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат из тертой моркови 2. Молочная рисовая каша 3. Чай, батон с маслом, сыром <b>10.30.</b> сок <b>Обед:</b> Салат из свежей капусты. 1. Суп гречневый на м/к/б 2. Рыба тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами с картофельным пюре. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Молоко 2. Пирожок с повидлом</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Творожная запеканка с фруктовой подливой 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>10.30.</b> фрукты <b>Обед:</b> 1. Суп с клецками на курином бульоне 2. Куриные тефтели с тушеными овощами 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Ряженка с сахаром 2. Батон</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат из тертой моркови 2. Вермишель в молоке 3. Чай, батон с маслом, сыром <b>10.30.</b> сок <b>Обед:</b> Салат из соленых огурцов 1. Борщ на м/к/б со сметаной 2. Рисовая запеканка с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон</p>
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат из тертой моркови 2. Гречневая каша с маслом, сахаром 3. Чай, батон с маслом <b>10.30.</b> сок <b>Обед:</b> Салат из свежей капусты. 1. Суп гороховый на м/к/б 2. Биточки с отварными рожками 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Рыба под омлетом, салат из кукурузы 2. Кофейный напиток на молоке, булка с маслом <b>10.30.</b> фрукты <b>Обед:</b> 1. Суп с гренками на м/к/б 2. Ленивые голубцы со сметаной 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Кефир с сахаром 2. Вафли</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат из тертой моркови 2. Молочная пшеничная каша 3. Чай, батон с маслом, сыром <b>10.30.</b> сок <b>Обед:</b> Салат из соленых огурцов. 1. Борщ на м/к/б со сметаной 2. Котлеты рыбные с картофельным пюре. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Кисель 2. Ватрушка с творогом</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Сырники со сгущенным молоком 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>10.30.</b> фрукты <b>Обед:</b> 1. Суп рассольник на курином бульоне со сметаной 2. Котлеты куриные с тушеной капустой 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Ряженка с сахаром 2. Батон</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат из тертой моркови 2. Молочная манная каша 3. Чай, батон с маслом, сыром <b>10.30.</b> фрукты <b>Обед:</b> Салат из соленых огурцов. 1. Свекольник на м/к/б со сметаной 2. Плов с мясом. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб <b>Полдник:</b> 1. Молоко 2. Печенье</p>

## Примерное десятидневное меню на летний период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат витаминный 2. Яйцо отварное с кабачковой икрой, батон 3. Чай, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат с зеленым горошком. 1. Щи на м/к/б со сметаной 2. Вермишелевая запеканка с мясом. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон 3. Фрукты</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Ленивые вареники с маслом, сахаром 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп полевой на м/к/б со сметаной 2. Ежики с тушеной свеклой 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Кефир с сахаром 2. Печенье 3. Фрукты</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат витаминный 2. Молочная рисовая каша 3. Чай, батон с маслом, сыром <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов 1. Суп гречневый на м/к/б 2. Рыба тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами с картофельным пюре. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Молоко 2. Пирожок с повидлом</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Творожная запеканка с фруктовой подливой 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> 1. Суп с клецками на курином бульоне 2. Куриные тефтели с тушеными овощами, свежий огурец 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Ряженка с сахаром 2. Батон 3. Фрукты</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Вермишель в молоке 2. Чай, батон с маслом, сыром <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов и помидоров 1. Борщ на м/к/б со сметаной 2. Рисовая запеканка с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон</p>
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>Завтрак:</b> 1. Салат витаминный 2. Гречневая каша с маслом, сахаром 3. Чай, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих помидоров. 1. Суп гороховый на м/к/б 2. Биточки с отварными рожками 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Какао на молоке 2. Батон</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Рыба под омлетом, свежий помидор 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов 1. Суп с гречками на м/к/б 2. Ленивые голубцы со сметаной 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Кефир с сахаром 2. Вафли 3. Фрукты</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Молочная пшенная каша 2. Чай, батон с маслом, сыром <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из редиса с зеленым луком 1. Борщ на м/к/б со сметаной 2. Котлеты рыбные с картофельным пюре. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Кисель 2. Ватрушка с творогом</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Сырники со сгущенным молоком 2. Кофейный напиток на молоке, батон с маслом <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов 1. Суп рисовый на кур./б. 2. Куриные котлеты с тушеной капустой 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Ряженка с сахаром 2. Батон 3. Фрукты</p>	<p><b>Завтрак:</b> 1. Молочная манная каша 2. Чай, батон с маслом, сыром <b>11.00.</b> сок</p> <p><b>Обед:</b> Салат из свежих огурцов и помидоров. 1. Свекольник на м/к/б со сметаной 2. Плов с мясом. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб</p> <p><b>Полдник:</b> 1. Молоко 2. Печенье 3. Фрукты</p>

