

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №15 «Буратино»  
Ю.О. Старожилова  
01.09.2022 года



**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ №15 «Буратино»**

| 1 день   | 2 день   | 3 день  | 4 день   | 5 день   |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>Завтрак:</b> Каша манная молочная. Бутерброд с маслом сливочным. Какао с молоком.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями. Плов из курицы. Компот из свежемороженых ягод. Хлеб йодированный. Хлеб ржаной. Солёный помидор</p> <p><b>Полдник:</b> Кефир. Сушка.</p> <p><b>Ужин:</b> Биточки рыбные. Пюре картофельное. Чай сладкий. Хлеб йодированный. Солёный огурец.</p> | <p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Кофейный напиток.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Борщ со сметаной. Печень, тушенная в сметанно-томатном соусе и луком. Пюре картофельное. Компот из свежемороженых ягод. Хлеб пшеничный</p> <p><b>Полдник:</b> Ряженка. Печенье.</p> <p><b>Ужин:</b> Сырники со сметаной. Чай сладкий с лимоном. Яблоко</p>   | <p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная. Бутерброд с маслом сливочным. Чай с молоком.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп «Крестьянский». Котлета мясная. Капуста тушеная. Компот из сухофруктов. Хлеб йодированный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Кефир. Пряник.</p> <p><b>Ужин:</b> Рыба тушеная. Пюре картофельное. Чай с лимоном. Солёный огурец. Хлеб йодированный</p>                                      | <p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Чай сладкий.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп с зеленым горошком, сметаной и курицей. Салат из отварной свеклы. Котлета куриная. Каша гречневая с овощами. Компот из свежемороженых ягод. Хлеб ржаной. Хлеб йодированный.</p> <p><b>Полдник:</b> Ряженка. Печенье.</p> <p><b>Ужин:</b> Запеканка вермишелевая с творогом и сметаной. Кофейный напиток. Яблоко</p> | <p><b>Завтрак:</b> Каша ячневая молочная. Бутерброд с маслом сливочным. Кофейный напиток.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп с бобовыми. Макароны отварные. Котлета мясная с подливой. Салат из квашеной капусты. Компот из сухофруктов. Хлеб йодированный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Кефир. Пастила.</p> <p><b>Ужин:</b> Омлет со сметаной. Винегрет с растительным маслом. Хлеб йодированный. Чай с сахаром. Яблоко.</p> |
| 6 день   | 7 день   | 8 день  | 9 день   | 10 день  |
| <p><b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная. Бутерброд с маслом сливочным. Какао с молоком.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Борщ с картофелем и сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из свежемороженых ягод. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Молоко. Ватрушка с творогом.</p> <p><b>Ужин:</b> Макароны отварные. Яйцо отварное. Хлеб пшеничный. Икра кабачковая. Чай сладкий с лимоном.</p>   | <p><b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Кофейный напиток.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями. Салат из квашеной капусты. Запеканка картофельная с печенью и сметаной. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Кефир. Батон с повидлом.</p> <p><b>Ужин:</b> Пудинг из творога с рисом. Соус молочный. Чай сладкий. Яблоко.</p> | <p><b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная. Бутерброд с маслом сливочным. Какао с молоком.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Яблоко</p> <p><b>Обед:</b> Суп «Гороховый». Солёный огурец. Макароны отварные. Котлета куриная. Компот из сухофруктов. Хлеб йодированный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Ряженка. Сушка.</p> <p><b>Ужин:</b> Рыба, запеченная в молочном соусе. Пюре картофельное. Солёный помидор. Хлеб йодированный. Чай сладкий</p> | <p><b>Завтрак:</b> Суп молочный манный. Бутерброд с маслом сливочным и сыром. Какао с молоком.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Свекольник со сметаной. Салат из моркови. Каша гречневая с овощами. Котлета куриная. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной</p> <p><b>Полдник:</b> Молоко. Печенье.</p> <p><b>Ужин:</b> Ленивые вареники со сметаной. Яблоко. Чай сладкий.</p>  | <p><b>Завтрак:</b> Каша молочная ячневая. Бутерброд с маслом сливочным и повидлом. Кофейный напиток.</p> <p><b>Второй завтрак:</b> Сок</p> <p><b>Обед:</b> Суп картофельный с клецками. Солёный огурец. Ленивые голубцы со сметаной. Компот из свежемороженых ягод. Хлеб пшеничный.</p> <p><b>Полдник:</b> кефир, пряник</p> <p><b>Ужин:</b> Пюре картофельное. Сельдь с растительным маслом и луком. Хлеб пшеничный. Чай с лимоном. Яблоко.</p>           |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587460

Владелец Старожилова Юлия Олеговна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023