

«Утверждаю»

и.о. заведующего МАДОУ ДС №1

\_\_\_\_\_ Баранова В.В.

приказ №232 от 05.10.2023 г.

**Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период**

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

<b>Первая неделя</b>					
	<b>День 1</b>	<b>День 2</b>	<b>День 3</b>	<b>День 4</b>	<b>День 5</b>
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша гречневая молочная	Каша рисовая молочная
	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Какао на молоке
	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок)	Сок
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Салат из моркови с сахаром	Сельдь с маслом и луком	Винегрет	Огурец солёный
	Суп куриный с вермишелью	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	Суп с клецками на курином бульоне	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из куриного филе	Гуляш из курицы	Рагу из овощей с курицей	Котлета мясная с соусом	Котлета из курицы с соусом
		Макаронные отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая
	Компот из свежемороженой плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
<b>Усиленный полдник</b>	Макаронные с сыром	Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	Омлет Хлеб	Запеканка из манной крупы со сгущенным молоком или повидлом	Ватрушка с творогом
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном

	<b>Вторая неделя</b>				
	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша «Дружба» молочная	Каша кукурузная молочная	Каша манная молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с молоком	Какао на молоке
	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
<b>2-й завтрак</b>	Сок	Фрукт	Кисломолочный продукт (снежок)	Сок	Сок
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	Салат из отварных овощей (картофель, морковь, лук, зелёный горошек, масло растительное)	Салат из моркови с сахаром	Салат из свёклы	Огурец солёный
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Суп рыбный	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Борщ на мясном бульоне со сметаной
	Бефстроганов из печени (или суфле из печени)	Жаркое по-домашнему с курицей	Рыба тушеная с овощами	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Макароны отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из с/ф
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
<b>Усиленный полдник</b>	Плов с курицей Хлеб	Сырники со сгущённым молоком	Омлет Хлеб	Вареники ленивые с творогом и маслом сливочным	Ватрушка с сахаром / повидлом
	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном