



Примерное 10 дневное меню детского сад «Солнышко» п. Октябрьский

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Омлет натуральный с маслом</p> <p>2. Чай с молоком</p> <p>3. Бутерброд с сыром</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Каша вязкая (кукурузная пшеничная)</p> <p>2. Чай с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Каша жидкая из хлопьев Геркулес молочная (манная, рисовая)</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Суп молочный с крутой с маслом</p> <p>2. Какао с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Каша вязкая яичневая (пшеничная)</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Бутерброд с маслом и сыром</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Суп молочный с макаронами с маслом</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком</p> <p>3. Бутерброд с сыром</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Каша жидкая из хлопьев Геркулес молочная (манная, рисовая)</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Бутерброд с маслом и сыром</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Омлет натуральный с маслом</p> <p>2. Чай с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом и сыром</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Каша вязкая (кукурузная пшеничная)</p> <p>2. Чай с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>	<p>ЗАВТРАК</p> <p>1. Суп молочный с крутой с маслом</p> <p>2. Какао с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>
<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Маринад овощной</p> <p>2. Щи из свежей капусты со сметаной (на мкбульоне)</p> <p>3. Печень по строгановски (или оладьи из печени по-кушевски)</p> <p>4. Соус сметанный</p> <p>5. Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом</p> <p>6. Компот из сухофруктов с витамином С</p> <p>7. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Икра кабачковая</p> <p>2. Свекольник со сметаной с мясом (на мкбульоне)</p> <p>3. Печень по строгановски (или оладьи из печени по-кушевски)</p> <p>4. Соус сметанный</p> <p>5. Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом</p> <p>6. Компот из сухофруктов с витамином С</p> <p>7. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Зеленый горошек или кукуруза</p> <p>2. Щи из свежей капусты со сметаной с мясом (на мкбульоне)</p> <p>3. Плов из отварной птицы</p> <p>4. Компот из свежих фруктов с витамином С (или компот из сульф)</p> <p>6. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (на мкбульоне)</p> <p>2. Жаркое по-домашнему (или Азу с мясом)</p> <p>3. Сок овощной (фруктовый) (или компот из сф)</p> <p>5. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Икра морковная</p> <p>2. Суп картофельный с клецками с мясом</p> <p>3. Гуляш из говядины</p> <p>4. Каша гречневая (яичневая, пшеничная, перловая, рис), рассыпчатая с маслом</p> <p>5. Кисель на фруктовом соке с витамином С</p> <p>6. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Маринад овощной</p> <p>2. Рассольник домашний со сметаной</p> <p>3. Гуляш из говядины</p> <p>4. Каша гречневая (яичневая, пшеничная, перловая, рис), рассыпчатая с маслом</p> <p>5. Кисель на фруктовом соке с витамином С</p> <p>6. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Икра свекольная</p> <p>2. Уха рыбачья из горбуши (или суп картофельный с рыбными консервами)</p> <p>3. Котлета из мяса птицы или суфле из кур</p> <p>4. Соус основной красный</p> <p>5. Пюре картофельное</p> <p>6. Сок овощной (фруктовый) (или компот из сф)</p> <p>7. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Овощи соленные натуральные</p> <p>2. Суп картофельный с бобовыми с мясом</p> <p>3. Печень по строгановски (или оладьи из печени по-кушевски)</p> <p>4. Соус сметанный</p> <p>5. Каша гречневая (яичневая, пшеничная, перловая, рис), рассыпчатая с маслом</p> <p>6. Компот из сухофруктов с витамином С</p> <p>7. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Суп лапша домашняя с птицей</p> <p>2. Котлета из говядины</p> <p>3. Капуста тушеная</p> <p>4. Компот из сухофруктов с витамином С</p> <p>5. Хлеб ржанопшеничный</p>	<p>1 ПОЛДНИК Кисломолочный продукт</p> <p>ОБЕД</p> <p>1. Суп молочный с крутой с маслом</p> <p>2. Какао с молоком</p> <p>3. Бутерброд с маслом</p>
<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Бульон из кур</p> <p>2. Грени (сухарик)</p> <p>3. Чай с сахаром</p> <p>1. Сдоба (булочка, пирог) из дрожжевого теста.</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Овощи соленные</p> <p>2. Рыба запеченная с картофелем по-русски</p> <p>3. Чай с сахаром</p> <p>4. Хлеб пшеничный</p> <p>5. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Омлет с капустой</p> <p>2. Сок фруктовый</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p> <p>4. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Макароны, запеченные с сыром</p> <p>2. Икра кабачковая</p> <p>3. Чай с сахаром</p> <p>4. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Запеканка из творога со стухненным молоком</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Батон нарезной или хлеб</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Рыба по-польски (запеченная в омете)</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p> <p>4. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Запеканка из круп с повидлом</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Батон нарезной или хлеб</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Суфле рыбное</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p> <p>4. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Рагу из птицы (картофель)</p> <p>2. Сок фруктовый</p> <p>3. Хлеб пшеничный</p> <p>4. Печенье сахарное</p>	<p>2 ПОЛДНИК Фрукты свежие</p> <p>УЖИН</p> <p>1. Запеканка из творога с повидлом</p> <p>2. Чай с сахаром</p> <p>3. Батон нарезной или хлеб</p>