

**МДОБУ детский сад общеразвивающего вида № 33 « Ручеек»
с. Михайловка Михайловского муниципального района**



Заведующий МДОБУ: И.В. Каграманова

Примерное двадцатидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет

1 День	Завтрак: Молочная овсяная каша Хлеб с маслом Какао на цельном молоке	2 День Завтрак: Отварные макароны Сыр Какао	3 День Завтрак: Омлет натуральный Сладкая кукуруза Хлеб с маслом Чай с сахаром
Второй завтрак: снежок Обед: Рассольник со сметаной на к/б Рис припущенный Мясные биточки Салат из моркови Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Второй завтрак: Сок фруктовый Обед: Суп гороховый с грекками на мясе курице Гречка отварная Гуляш из мяса курицы Свежий помидор Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Второй завтрак: Варенец Обед: Щи из свежей капусты со сметаной на мясе курицы Жаркое по-домашнему со свиной Салат из лобы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	
Уплотненный полдник: Пельмени отварные Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Вареники с творогом Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Хлеб Чай с сахаром	
4 День Завтрак: Молочная пшеничная каша Хлеб с сыром Чай с сахаром Второй завтрак: молоко, печенье Обед: Суп с вермишелью на мясе курицы Ленивые голубцы со свиной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	5 День Завтрак: Молочная манная каша Хлеб с повидлом Кофейный напиток Второй завтрак: Сок фруктовый Обед: Свекольник со сметаной на мясе курицы Картофельное пюре Рыба тушеная с овощами Салат из свежей капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	6 День Завтрак: Молочная рисовая каша Хлеб с маслом Какао Второй завтрак: Снежок Обед: Суп с клецками на мясе курицы Азу со свиной Свежий помидор Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	
Уплотненный полдник: Булочка домашняя Фруктовый салат Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Отварные макароны изделия ½ яйца Ягодный напиток	Уплотненный полдник: Сырники Сметанный соус Чай с сахаром	

7 День	Завтрак: Молочная ячневая каша Хлеб с сыром Чай с сахаром	8 День	Завтрак: Молочная пшеничная каша Хлеб с маслом Чай с сахаром	9 День	Завтрак: Омлет натуральный Зеленый горошек Хлеб с джемом Чай с сахаром
Второй завтрак: Сок фруктовый	Второй завтрак: Молоко, печенье	Второй завтрак: сок фруктовый	Обед: Борщ со сметаной на к/б Плов со свиной Соленый огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Обед: Суп « Шахтерский » с гречкой на мясе курицы Отварная вермишель Рыбные биточки Свежий помидор Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Обед: Ци из свежей капусты на мясе курицы Гречка отварная Бефстроганны из свинины Салат « Рыжик » из свежей моркови Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный
Уплотненный полдник: Манник Сладкий соус Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Жаркое по-домашнему с мясом Курицы Хлеб Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Яблоко Чай с сахаром	10 День	Завтрак: Молочная кукурузная каша Хлеб с маслом Какао	
Второй завтрак: Сок фруктовый, пряник			Обед: Суп «Емеля» (рыбный) Картофельное пюре Голень запеченная в духовке Салат «Осенний» (соленый огурец, лук) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		
Уплотненный полдник: Сладкий плов с изюмом Кисель					

<p>11 День</p> <p>Завтрак: Молочная каша « Дружба» Хлеб с маслом Чай с лимоном</p>	<p>12 День</p> <p>Завтрак: Молочная гречневая каша Хлеб Сыр Какао</p>	<p>13 День</p> <p>Завтрак: Молочный суп с макаронами Батон с маслом Чай с сахаром</p>
<p>Второй завтрак: варенец</p> <p>Обед: Борщ «Дальневосточный» с морской капустой, сметаной на мясе курицы Отварные макаронные изделия Кнели из свинины Свежий огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>	<p>Второй завтрак: Сок фруктовый, печенье</p> <p>Обед: Рассольник со сметаной на мясе курицы Плов со свиной Свежий помидор Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>	<p>Второй завтрак: Снежок</p> <p>Обед: Суп « Полевой» с яйцом и сметаной на мясе курицы Бигус со свиной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>
<p>Уплотненный Суп картофельный с гречками полдник: Чай с сахаром Хлеб</p>	<p>Уплотненный Косичка сахарная полдник: Яблоко Кисель</p>	<p>Уплотненный Запеканка из творога полдник: Чай с сахаром</p>
<p>14 День</p> <p>Завтрак: Молочная каша «Артек»(пшеничная) Хлеб с протертой ягодой Кофейный напиток</p> <p>Второй завтрак: Кофейный напиток</p> <p>Обед: Щи со свежей капустой со сметаной на мясе курицы Горошница со сливочным маслом Гуляш из мяса курицы Салат из лобы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>	<p>15 День</p> <p>Завтрак: Молочная овсяная каша Хлеб со сливочным маслом Чай с лимоном и сахаром</p> <p>Второй завтрак: молоко, сушка</p> <p>Обед: Суп гречневый на мясе курицы Рис отварной Томатный подлив Салат «Зимний» Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>	<p>16 День</p> <p>Завтрак: Молочная манная каша Хлеб с повидлом Какао</p> <p>Второй завтрак: Сок фруктовый, печенье</p> <p>Обед: Свекольник со сметаной на к/б Отварные макароны Гуляш из свинины Томатный соус Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный</p>
<p>Уплотненный Отварные макароны с сыром полдник: Кисель</p>	<p>Уплотненный Картофельное пюре полдник: Салат из квашенной капусты Хлеб Чай с сахаром</p>	<p>Уплотненный Сырники полдник: Сметанный соус Чай с сахаром</p>

17 день	18 день	19 день
Завтрак: Молочная рисовая каша Хлеб с маслом Чай с сахаром и лимоном	Завтрак: Омлет с батоном Салат «Золотая кукурузка» Чай с сахаром	Завтрак: Молочная кукурузная каша Батон с повидлом Чай с сахаром
Второй завтрак: Варенец	Второй завтрак: Сок фруктовый, вафли	Второй завтрак: Молоко, сушка
Обед: Суп-лапша на мясе курицы Котлета мясная Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Обед: Борщ со сметаной на мясе курицы Гречка отварная Бефстрогань из свинины Свежий огурец Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	Обед: Суп с рисовой крупой на мясе курицы Картофельное пюре Рыба по-Польски Салат из квашенной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный
Уплотненный полдник: Елины Сладкий соус, мармелад Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Плов с мясом курицы Хлеб Чай с сахаром	Уплотненный полдник: Лапшевник (макароны с мясом) Чай с сахаром
20 день		
Завтрак: Молочная ячневая каша Хлеб с сыром Чай с лимоном		
Второй завтрак: Сок фруктовый		
Обед: «Бабкин» суп (с пельменями) «Ленивые» голубцы со свиной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		
Уплотненный полдник: Булочка «Веснушка» Фрукт Чай с сахаром		