

 Перечень блюд 10-дневного, цикличного меню

3-х разового питания (завтраков, обедов и полдников) для детей дошкольных образовательных организаций на 2020-2021 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | День 2 | День 3 | День 4 | День 5 |
| завтрак | завтрак | завтрак | завтрак | завтрак |
| Каша жидкая овсяная («Геркулес»).Чай с сахаром.Бутерброд с маслом (сливочным).2-й завтрак: апельсин. | Каша жидкая (гречнево- пшенная).Кофейный напиток.Сыр порциями.Хлеб пшеничный.2-й завтрак: плоды свежие (яблоко). | Каша жидкая (рисовая).Чай с лимоном.Бутерброд с сыром.2-й завтрак: мандарин. | Каша с яблоками вариант 1 (пшенная).Какао с молоком.Бутерброд с маслом сливочным.2-й завтрак: сок (яблочный). | Каша манная с яблоками. Кофейный напиток.Хлеб пшеничный.2-й завтрак: апельсин. |
| обед | обед | обед | обед | обед |
| Салат «Степной» из разных овощей.Суп картофельный с мясными фрикадельками.Жаркое по- домашнему.Компот из сушеных плодов (кураги и изюма).Хлеб ржано- пшеничный.Хлеб пшеничный. | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.Борщ с капустой и картофелем.Плов из отварной говядины.Напиток лимонный.Хлеб пшеничный.Хлеб ржано- пшеничный. | Икра кабачковая.Суп крестьянский с крупой.Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом.Капуста тушеная.Компот из сушеных фруктов (смеси).Хлеб ржано- пшеничный | Салат из свеклы с зеленым горошком.Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне.Птица тушеная в соусе с овощами (курица).Кисель из ягод свежих (клюквы).Хлеб пшеничный.Хлеб ржано- пшеничный. | Салат из квашеной капусты.Суп с рыбными консервами.Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом молочным (для подачи к блюду).Пюре картофельное с морковью.Компот из сушеных плодов (кураги и изюма).Хлеб ржано- пшеничный  |
| полдник | полдник | полдник | полдник | полдник |
| Оладьи с изюмом.Сок (абрикосовый). | Запеканка из творога с соусом яблочным.Йогурт.Зефир. | Рыба, запеченная в омлете.Снежок.Хлеб пшеничный. | Сырники из творога.Сок (вишневый). | Запеканка капустная с соусом сметанным.Печенье.Ряженка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День 6 | День 7 | День 8 | День 9 | День 10 |
| завтрак | завтрак | завтрак | завтрак | завтрак |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы.Чай с молоком.Бутерброд с сыром.2-й завтрак: мандарин. | Макароны, запеченные с яйцом.Какао с молоком.Бутерброд с маслом (сливочным).2-й завтрак: банан. | Каша жидкая (пшеничная).Кофейный напиток.Сыр порциями.Хлеб пшеничный.2-й завтрак: сок (виноградный). | Каша вязкая молочная из риса и пшена.Чай с лимоном.Бутерброд с сыром.2-й завтрак: плоды свежие (груша). | Суп молочный с макаронными изделиями.Какао с молоком.Хлеб пшеничный.2-й завтрак: сок (сливовый). |
| обед | обед | обед | обед | обед |
| Салат из кукурузы (консервированной).Щи из свежей капусты с картофелем.Голубцы ленивые с соусом сметанным.Компот из сушеных фруктов (смеси).Хлеб ржано- пшеничный. | Сельдь с луком.Суп картофельный с бобовыми.Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант).Тефтели рыбные тушеные.Рагу из овощей с соусом сметанным.Кисель из кураги.Хлеб ржано- пшеничный. | Салат картофельный с кукурузой и морковью.Борщ с картофелем.Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком.Пюре картофельное.Компот из апельсинов или мандаринов.Хлеб ржано- пшеничный. | Салат картофельный с сельдью.Рассольник ленинградский.Гуляш из отварного мяса.Пюре картофельное с морковью.Напиток из клюквы.Хлеб ржано- пшеничный. | Винегрет овощной.Суп- пюре из птицы (курицы).Котлеты рубленные из курицы.Капуста тушеная.Кисель из апельсинов.Хлеб ржано- пшеничный. |
| полдник | полдник | полдник | полдник | полдник |
| Запеканка из творога с соусом яблочным.Йогурт.Хлеб пшеничный. | Омлет с зеленым горошком.Снежок.Хлеб пшеничный. | Ватрушка с творогом.Сок (сливовый).Зефир. | Омлет с картофелем.Кефир.Хлеб пшеничный. | Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью).Йогурт.Мармелад. |