**МАДОУ № 34**

**10-дневное меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **день** | **Завтрак** | **10.00** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| 1 | Каша ячневая молочная жидкая  Какао с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр | Сок | Салат из квашеной капусты  Суп с рыб. консервами  Плов из отварной говядины  Хлеб  Компот из сухофруктов | Кефир  Крендель сахарный | Сырники из творога запеченные  Фарш яблочный  Чай с молоком |
| 2 | Макароны запеченные с сыром  Икра кабачковая  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом | Сок | Салат из соленых огурцов с луком  Суп из овощей  Оладьи печеночные  Картофельное пюре  Соус томатный с овощами  Компот из изюма  Хлеб | Варенец  Печенье  Фрукты | Омлет натуральный  Капуста тушеная  Кисель  Хлеб |
| 3 | Каша пшеничная молочная  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр | Сок | Салат из свеклы с чесноком  Суп крестьянский с крупой  Суфле из кур  Макаронные изделия отварные  Соус молочный  Компот из кураги  Хлеб | Молоко  Булочка (привозная)  Фрукты | Огурец консервированный  Кальмары в сметанном соусе  Картофель жареный из отварного  Хлеб  Чай с лимоном |
| 4 | Рыба запеченная в омлете  Икра кабачковая  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом | Сок | Салат из бел. капусты с морков.  Суп картофельный с бобовыми и гренками  Котлеты мясные  Картофельное пюре  Соус сметанный с томатом  Напиток из плодов шиповника  Хлеб | Ряженка  Ватрушка с повидлом  Фрукты | Запеканка рисовая со свежими фруктами (яблоко)  Ягода протертая с сахаром  Молоко (ясли)  Сок (сад) |
| 5 | Кукуруза сладкая  Пудинг из творога (паровой)  Соус сладкий из кураги  Какао с молоком  Бутерброд с маслом | Сок | Салат из квашеной капусты  Суп рыбный с фрикадельками  Жаркое по-домашнему  Компот из свежих яблок  Хлеб | Молоко  Пирожки с печенью | Рагу из овощей  Яйцо отварное  Чай с сахаром  Хлеб  Печенье |
| 6 | Каша молочная «Дружба»  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр | Сок | Салат из морской капусты  Борщ  Макаронные изделия отварные  Рулет из говядины с яйцом  Соус сметанный  Компот из изюма  Хлеб | Кефир  Пряник  Фрукты | Чай с молоком  Ленивые вареники с маслом  Соус шоколадный  Булочка (привозная) |
| 7 | Каша овсяная молочная  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр | Сок | Салат из свеклы с солеными огурцами  Суп с мясными фрикадельками  Оладьи из печени  Гречка отварная  Соус сметанный с томатом  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб | Варенец  Вафли  Фрукты | Рыба припущенная с овощами  Соус белый основной  Картофельное пюре  Хлеб  Чай с лимоном |
| 8 | Каша манная  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр  Яйцо отварное | Сок | Салат «Витаминный»  Щи  Курица в соусе с томатом  Рис отварной  Компот из кураги  Хлеб | Кефир  Булочка (привозная)  Фрукты | Огурец консервированный  Сердце в соусе  Картофельное пюре  Хлеб  Напиток из плодов шиповника |
| 9 | Омлет с зеленым горошком  Кабачковая икра  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом | Сок | Суп картофельный с клецками  Голубцы ленивые  Соус сметанный  Кисель из повидла, джема, варенья  Хлеб | Молоко (ясли)  Сок (сад)  Пряник  Фрукты | Какао с молоком  Оладьи с яблоками  Мед |
| 10 | Запеканка из творога  Соус сладкий сметанный  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом  Сыр | Сок | Винегрет овощной  Рассольник ленинградский  Зразы рыбные с яйцом  Картофельное пюре  Соус томатный с овощами  Хлеб  Компот из сухофруктов | Ряженка  Пирожок с повидлом | Пюре из гороха  Яйцо вареное  Хлеб  Печенье  Чай с лимоном |