

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №45  
\_\_\_\_\_ С.В. Стеблякова

### 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Понедельник 1	Вторник 2	Среда 3	Четверг 4	Пятница 5
<b>Завтрак</b>				
Сыр твердый	Масло сливочное	Сыр твердый	Масло сливочное	Сыр твердый
Омлет натуральный	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	Каша из хлопьев «Геркулес» молочная с сахаром и маслом
Чай с сахаром и лимоном	Какао на цельном молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
				Мармелад желейный
<b>Второй завтрак</b>				
Сок фруктово-ягодный	Фрукты свежие	Сок фруктово-ягодный	Сок фруктово-ягодный	Сок фруктово-ягодный
<b>Обед</b>				
Салат из кукурузы (конс.) с маслом растительным	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	Огурцы свежие с помидорами	Салат из моркови с яблоком и маслом растительным	Салат из картофеля с зеленым горошком
Суп картофельный с рыбными консервами	Суп гороховый с гречками	Суп с клёцками	Щи на мясном бульоне со сметаной	Свекольник на мясном бульоне со сметаной
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	Каша рисовая	Мясо тушеное с овощами	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	Плов из курицы
	Курица отварная		Макаронные изделия отварные	
Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Напиток из шиповника	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>				
Чай с молоком	Молоко	Йогурт	Молоко	Какао на цельном молоке
Пряники	Печенье	Ватрушка с творогом	Вафли	Булка «Дорожная»
<b>Ужин</b>				
		Яйцо вареное 1/2		
Молочная вермишель	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	Каша манная молочная с сахаром и маслом	Суп молочный с пшеном	Сырники из творога с соусом молочным (сладким)
	Картофель отварной			
Какао на цельном молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

Понедельник 6	Вторник 7	Среда 8	Четверг 9	Пятница 10
<b>Завтрак</b>				
Масло сливочное	Сыр твердый	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр твердый
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	Суп молочный с крупой ячневой и маслом сливочным	Каша из смеси круп (пшено + рис) молочная с сахаром и маслом	Омлет с сыром	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом
Чай с повидлом	Чай с сахаром и лимоном	Какао на цельном молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
<b>Второй завтрак</b>				
Фрукты свежие	Сок фруктово-ягодный	Сок фруктово-ягодный	Фрукты свежие	Сок фруктово-ягодный
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка с маслом растительным	Салат из моркови с яблоком и маслом растительным	Винегрет овощной	Огурцы свежие с помидорами	Салат из картофеля с зеленым горошком
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп с пшеном
Зразы рыбные с яйцом	Котлеты мясные с маслом сливочным	Курица отварная с маслом сливочным	Гуляш из говядины	Биточки мясные с соусом сметанным с томатом
Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая	Пюре картофельное	Капуста тушеная
Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Напиток из шиповника	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>				
Молоко	Какао на цельном молоке	Йогурт	Чай с сахаром	Молоко
Печенье	Булка «Домашняя»	Вафли	Пряники	Вафли
<b>Ужин</b>				
				Яйцо вареное 1/2
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	Рагу овощное с курицей	Пудинг творожный с соусом молочным (сладким)	Тефтели «Белип»	Лапшевник с творогом и маслом сливочным
			Каша пшеничная	
Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Какао на цельном молоке	Чай с молоком
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный