



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ  
 Детского сада №28 г. Павлово  
 Ражева М.В.  
 « 01 » 09 2022г.

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет 10,5ч и 12ти часовым пребыванием.

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	Каша манная Масло слив Сыр Батон Кофейный напиток	Запеканка творожная со смет соусом Масло слив Батон Какао на молоке	Каша Пшенино-рисовая Масло слив Батон Коф.напиток	Каша молочная «Геркулес» Масло слив Батон Какао на молоке	Каша пшеничная Масло слив Батон Кофейный напиток	Каша рисовая Масло слив Сыр Батон Кофейный напиток	Каша молочная гречневая Масло слив Батон Какао на молоке	Каша перловая Масло слив сыр Батон Кофейный напиток	Лапша молочная Масло слив Батон Какао на молоке	
2 ЗАВТРА	Фрукты	фрукты	Сок Печенье	Сок	Сок Печенье	Фрукты	Фрукты	Чай пряники	Сок Печенье	Чай печенье
ОБЕД	Щи из св.капусты Запеканка картофельная с мясом Отварная свекла Компот из с/фр Хлеб ржаной	Отварная морковь Рассольник «Ленинград» Голубцы ленивые Соус сметанный Кисель фруктовый Хлеб ржаной	Борщ Биточки Капуста тушеная Компот из св.фр. Хлеб ржаной	Суп с фрикадельками Рыба отварная Карт.пюре Компот из с/фр Хлеб ржаной	Суп овощной Тефтели мясные в соусе Макаронные изделия отв. Компот из с/фр Хлеб ржаной	Свекла вареная Суп гороховый Шницель рыбный Карт.пюре Компот из с/фр Хлеб ржаной	Щи Гуляш из говядины Капуста тушеная Кисель фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп из св. рыбой Суфле мясное Рагу из овощей Компот из св.фруктов Хлеб ржаной	Суп крестьянский Тефтели из говядины с рисом Капуста тушеная Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Свекольник со сметаной Рыба туш с овощами Карт.пюре Компот из св.фруктов Хлеб ржаной
ПОЛДНИ	Пирожок печ.с капустой чай	Омлет с зел. горошком чай Батон	Овощное рагу. чай	Капустные котлеты чай	Ватрушка с творогом Молоко	Тушеные овощи Компот из св.фр	Овощное жаркое по-домашнему Чай с молоком Батон	Сырники из творога Молоко	Зразы картофельные чай Батон	Пирожок с повидлом сок
10,5ч			Чай Батон	Чай Батон	Ватрушка с творогом Молоко	Компот из св.фр. Батон	Чай с молоком Батон	Молоко Батон	Чай Батон	Пирожок с повидлом сок
12ч			Чай Батон	Чай Батон	Ватрушка с творогом Молоко	Компот из св.фр. Батон	Чай с молоком Батон	Молоко Батон	Чай Батон	Пирожок с повидлом сок
УЖИН	Биточки Рагу из овощей чай	Рыба по-польски с рисом чай	Овощное рагу с мясом молоко	Капустные котлеты Молоко	Омлет с сыром Батон чай	Котлета Тушеные овощи чай	Овощное жаркое по-домашнему Отварная свекла чай печенье	Сырники из творога Сок	Отварная рыба Зразы картофельные Икра кабачковая чай с молоком Батон	Запеканка морковная с творогом молоко батон