



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада

№ 19 г. Пензы «Катюша»

Л.Н.Воробьева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ВЕСЕННЕ - ЛЕТНЕГО ПЕРИОДА**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 19 г. Пензы «Катюша»

Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период

1 неделя

<u>1-й день</u>	<u>2-й день</u>	<u>3-й день</u>	<u>4-й день</u>	<u>5-й день</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Яйцо вареное Салат из горошка зеленого консервированного Кофейный напиток на сгущенном молоке Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Сок яблочный	Каша ячневая вязкая Какао с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Кисломолочный напиток	Каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Молоко кипяченое, печенье	Каша пшениная вязкая Какао с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Кисломолочный напиток	Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр)
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Свекольник со сметаной Котлета из говядины с овощами Картофельное пюре с морковью Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Овощ натуральный Суп картофельный с бобовыми Котлета рыбная любительская Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из свежих плодов (яблок)	Суп-пюре из картофеля (с гренками) Биточки из говядины Капуста тушеная Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Овощ натуральный Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Компот из плодов сушеных (курага)	Овощ натуральный Суп картофельный с макаронными изделиями Шницель куриный припущенный Рагу из овощей Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов
<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>
Пудинг из творога с рисом Повидло Кисломолочный напиток	Пирожок печеный из сдобного теста с мясным фаршем Чай с лимоном	Драчена Батон нарезной Чай с сахаром Плод свежий	Капуста тушеная Котлета рыбная Батон нарезной Чай с лимоном Плод свежий	Запеканка из творога Молоко сгущенное Чай с сахаром Плод свежий

Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период

2 недели

<u>6-й день</u>	<u>7-й день</u>	<u>8-й день</u>	<u>9-й день</u>	<u>10-й день</u>
<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>	<u>Завтрак</u>
Каша гречневая вязкая на сгущенном молоке Кофейный напиток на сгущенном молоке Батон нарезной Масло сливочное (сыр)	Каша геркулесовая жидкая Какао с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Кисломолочный напиток	Каша рисовая вязкая Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Сок яблочный, печенье	Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Батон нарезной Повидло 10:00 Молоко кипяченое	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное (сыр) 10:00 Кисломолочный напиток
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлета из говядины Пюре из гороха с маслом Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Суп крестьянский с крупой со сметаной Азу Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Суп картофельный с бобовыми (с зеленым горошком) Шницель из говядины Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной) Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Макаронник с мясом Соус томатный Хлеб ржаной Компот из плодов сушеных (курага)	Овощ натуральный Суп картофельный с клёцками Фрикадельки из птицы Соус томатный Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из свежих плодов (яблоко)
<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>	<u>Уплотненный полдник</u>
Пудинг из творога с яблоками Соус молочный сладкий Молоко кипяченое	Овощ натуральный Рулет из рыбы Батон нарезной Чай с лимоном	Ватрушка с творогом Кисломолочный напиток	Овощ натуральный Рыба, запеченная в омлете Батон нарезной Чай с сахаром	Вареники ленивые Чай с сахаром Плод свежий