

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №62 «Тирэк»
Сунгатуллина В.Р.

Десятидневное меню МБДОУ «Д/с №62 «Тирэк» на весенний период 2024г. Для детей с 3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом сливочным	1.Каша полбяная молочная с маслом слив. 2. Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом слив. и сыром	1.Каша кукурузная молочная с маслом слив. 2.Чай с молоком и сахаром 3.Бутерброд с маслом сливочным	1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3.Бутерброд с маслом, с повидлом	1.Суп молочный с геркулесовой крупой 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом и сыром
2 завтрак: Фрукты свежие	2 завтрак: Сок	2 завтрак: Фрукты свежие	2 завтрак: Сок	2 завтрак: Фрукты свежие
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Икра кабачковая 2.Суп с вермишелью с мясными фрикадельками 3.Котлеты рубленые из говядины 4.Каша гречневая с маслом 5.Напиток из сух-ов 6. Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	1.Салат из картофеля с солёными огурцами 2.Борщ с куриными фрикадельками, со сметаной 3.Фрикадельки куриные в молочном соусе 4.Макароны отварные с маслом сливочным 5.Компот из св.яблок 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	1.Салат из припущенной моркови с яблоками 2.Суп гороховый на м/б с мясом 3.Плов из отварной говядины 4. Компот из урюка 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	1.Салат из зелёного горошка 2.Суп пшённый с мясом птицы 3.Птица тушеная в соусе с овощами 4.Компот из изюма и яблок 5.Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1.Салат из свеклы отварной 2.Рассольник домашний со сметаной на к/б с кур.фрикадельками 3.Запеканка картофельная с мясом птицы, со сметанным соусом 4.Кисель 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Кисломолочный напиток 2.Вафли	1.Кисломолочный напиток 2.Булочка дорожная	1.Молоко кипяченое 2.Печенье	1.Кисломолочный напиток 2.Печенье	1.Молоко кипяченое 2.Печенье
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1.Котлеты рыбные 2.Пюре картофельное 3.Хлеб пшеничный 4.Чай с сахаром	1.Запеканка творожная с повидлом 2.Чай с сахаром и лимоном	1.Фрикадельки рыбные 2.Картофель тушёный с овощами в соусе 3.Напиток из шиповника 4.Хлеб пшеничный	1.Омлет с сыром 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный	1.Эч-почмак с говядиной 2.Чай с сахаром и лимоном

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Каша пшеничная молочная с маслом слив. 2.Чай с молоком и сахаром 3.Батон с маслом слив.	1.Каша кукурузная молочная с маслом слив. 2.Кофейный напиток с молоком 3.Батон с маслом слив. и сыр порционно.	1.Каша манная молочная с маслом сливочным 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом слив. и сыром	1.Каша пшеничная молочная с маслом слив. 2.Чай с молоком и сахаром 3.Бутерброд с маслом сливочным	1.Каша геркулесовая молочная с маслом слив. 2.Кофейный напиток с молоком 3.Батон с маслом сливочным
2 завтрак: Сок	2 завтрак: Фрукты свежие	2 завтрак: Сок	2 завтрак: Фрукты свежие	2 завтрак: Сок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат картофельный с морковью и кукурузой к/с 2.Суп овощной на к/б с мясными фрикад. со сметаной 3.Ёжики куриные в сметанно-томатном соусе 4.Вермишель отварная с маслом сливочным 5.Напиток из сух-ов 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	1.Салат из белокочанной и морской капусты 2.Суп с клецками на мясном бульоне с мясом 3.Гуляш из отварной говядины 4.Картофельное пюре 5.Компот из свежих яблок 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	1.Икра кабачковая 2.Щи со сметаной с кур.фрикадельками 3.Биточки «Домашние» 4.Рис отварной рассыпчатый с маслом слив. 5.Компот из урюка 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной	1.Огурцы солёные порционно 2.Суп лапша домашняя с мясом птицы 3.Жаркое из птицы по-домашнему 4.Напиток из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной	1.Салат из свеклы с сыром 2.Рассольник Ленинградский с кур.фрикадельками со сметаной 3.Котлеты рыбные с м/с 4.Макаронные отварные с овощами 5.Кисель 6. хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Кисломолочный напиток 2.Булочка с сахаром	1.Кисломолочный напиток 2.Мармелад	1.Молоко кипяченое 2.Печенье	1.Кисломолочный напиток 2.Печенье	1.Молоко кипяченое 2.Печенье
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1.Запеканка творожная с повидлом 2.Напиток из шиповника	1.Биточки рубленые из рыбы 2.Каша гречневая рассыпчатая с овощами 3.Чай с сахаром и лимоном 4.Хлеб пшеничный	1.Омлет натуральный 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный	1.Ватрушка с творогом 2.Чай с сахаром и лимоном 3.Хлеб пшеничный	1.Капуста тушеная с говядиной 2.Напиток из шиповника 3.Хлеб пшеничный