

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	Каша рисовая. Чай сладкий. Печенье с маслом сливочным.	Каша пшеничная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Каша манная. Чай с молоком или сливками. Бутерброды с сыром.	Каша геркулесовая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Каша гречневая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с сыром.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок.	Фрукты.	Фрукты.	Сок.	Фрукты.
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты. Суп крестьянский со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свеклы. Щи из свежей капусты с картофелем. Бефстроганов из отварного мяса с макаронными изделиями. Кисель из повидла. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Суп с рыбными консервами. Капуста тушеная с котлетой мясной. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих огурцов. Суп картофельный с макаронными изделиями. Пюре картофельное с рыбой, тушеной с овощами. Компот из сушеных фруктов (кураги). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Закуска «Сельдь с луком и растительным маслом». Борщ с мясом. Печень по-строгановски с отварным рисом. Компот из свежих плодов (яблок). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
УЖИН	Оладьи. Молоко кипяченое. Фрукты.	Запеканка из творога со сгущенным молоком. Кефир. Пряник.	Омлет с зеленым горошком. Хлеб пшеничный. Какао с молоком. Вафля.	Крупеник со сладким соусом. Чай с молоком или сливками. Конфета п/ш.	Овощное рагу. Чай с лимоном. Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом). Сок.

	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром. Кофейный напиток с молоком. Печенье с маслом сливочным.	Каша манная. Чай с молоком или сливками. Бутерброды с сыром.	Каша геркулесовая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Суп молочный с макаронными изделиями. Чай сладкий. Бутерброды с сыром.	Каша пшенная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок.	Фрукты.	Сок.	Сок	Сок.
ОБЕД	Закуска из зеленого горошка консервированного. Щи из свежей капусты с картофелем. Пюре картофельное с суфле куриным. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из отварного мяса. Компот из сушеных фруктов (кураги). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из белокочанной капусты. Суп картофельный с макаронными изделиями. Пюре картофельное с котлетой (или биточками) рыбной. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свеклы. Суп картофельный с бобовыми. Ленивые голубцы. Компот из свежих плодов (яблок). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих огурцов. Рассольник на мясном бульоне со сметаной. Свекла тушеная с котлетой мясной. Кисель из повидла. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
УЖИН	Каша молочная «Дружба». Чай сладкий. Сдоба обыкновенная.	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком. Ряженка. Пряник.	Рагу овощное. Колбаса. Чай с молоком. Хлеб пшеничный. Конфета п/ш.	Крупеник со сладкой подливой. Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный. Фрукты.	Пюре картофельное с рыбным суфле. Какао с молоком. Хлеб пшеничный Зефир.



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №6 «Яблонька»
М.М. Панфилова
Приказ от 31.08.2020 №52/од

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №6 «ЯБЛОНЬКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлено с учетом СанПин 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна и др./

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007 г. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И. (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования г. Москвы) и др.

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	Каша рисовая. Чай сладкий. Печенье с маслом сливочным.	Каша пшенная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Каша манная. Чай с молоком или сливками. Бутерброды с сыром.	Каша геркулесовая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Каша гречневая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с сыром.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок.	Фрукты.	Фрукты.	Сок.	Фрукты.
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты. Суп крестьянский со сметаной. Жаркое по-домашнему. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свеклы. Щи из свежей капусты с картофелем. Бефстроганов из отварного мяса с макаронными изделиями. Кисель из повидла. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Суп с рыбными консервами. Капуста тушеная с котлетой мясной. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих огурцов. Суп картофельный с макаронными изделиями. Пюре картофельное с рыбой, тушеной с овощами. Компот из сушеных фруктов (кураги). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Закуска «Сельдь с луком и растительным маслом». Борщ с мясом. Печень по-строгановски с отварным рисом. Компот из свежих плодов (яблок). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
УЖИН	Оладьи. Молоко кипяченое. Фрукты.	Запеканка из творога со сгущенным молоком. Кефир. Пряник.	Омлет с зеленым горошком. Хлеб пшеничный. Какао с молоком. Вафля.	Крупеник со сладким соусом. Чай с молоком или сливками. Конфета п/ш.	Овощное рагу. Чай с лимоном. Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом). Сок.

	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром. Кофейный напиток с молоком. Печенье с маслом сливочным.	Каша манная. Чай с молоком или сливками. Бутерброды с сыром.	Каша геркулесовая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.	Суп молочный с макаронными изделиями. Чай сладкий. Бутерброды с сыром.	Каша пшенная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброды с маслом.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок.	Фрукты.	Сок.	Сок	Сок.
ОБЕД	Закуска из зеленого горошка консервированного. Щи из свежей капусты с картофелем. Пюре картофельное с суфле куриным. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из отварного мяса. Компот из сушеных фруктов (кураги). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из белокочанной капусты. Суп картофельный с макаронными изделиями. Пюре картофельное с котлетой (или биточками) рыбной. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свеклы. Суп картофельный с бобовыми. Ленивые голубцы. Компот из свежих плодов (яблок). Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих огурцов. Рассольник на мясном бульоне со сметаной. Свекла тушеная с котлетой мясной. Кисель из повидла. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
УЖИН	Каша молочная «Дружба». Чай сладкий. Сдоба обыкновенная.	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком. Ряженка. Пряник.	Рагу овощное. Колбаса. Чай с молоком. Хлеб пшеничный. Конфета п/ш.	Крупеник со сладкой подливой. Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный. Фрукты.	Пюре картофельное с рыбным суфле. Какао с молоком. Хлеб пшеничный Зефир.

