**Примерное десятидневное меню 10,5 часов пребывания МБДОУ детский сад №5 г. Ворсма**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день  | 9 день | 10 день |
| завтрак | Каша манная на молокеКакао на сгущ.молокеХлеб пшеничный с маслом с  | Каша пшенная с изюмом Кофе с молокомХлеб пшеничный с маслом | Каша гречневаяКофе смолокомХлеб пшеничный с маслом, сыром | Каша овсянаяКофе смолокомХлеб пшеничный с маслом | Каша пшенно-рисоваяКофе с молокомХлеб пшеничный с маслом, сыром | Каша из пшенной, рисовой и гречневой крупы на сгущ. молокеКакао на сгущ.молокеХлеб пшеничный с маслом, | Каша пшеничнаяКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный с маслом | Каша овсянаяКофе с молокомХлеб пшеничный с маслом, сыром | Вермишель молочная с макаронными изделиямиКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный с маслом | Каша рисоваяКофейный напиток на молокеХлеб пшеничный с маслом |
| 2. завтрак | Сок/фрукты | Фрукты/сок | Сок/фрукты | Фрукты/сок | Сок/фрукты | Фрукты/сок | Сок/фрукты | Фрукты/сок | Сок/фрукты | Фрукты/сок |
| обед | Борщ со сметанойГуляш с макаронами Компот из сух/фруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный | Суп овощной с мясом и сметаной Рыбное тушеная с картоф.пюреСвекла туш.Компот из курагиХлеб ржанойХлеб пшеничный | Суп крестьянскийБиточки мясные с тушеной капустойКомпот изсвежих фр.Хлеб ржанойХлеб пшеничный | Щи со сметанойСуфле мясное с тушеными овощамиСокХлеб ржанойХлеб пшеничный | Суп карт. С мясными фрикадельк.Рыбная котлета с картофельным пюре Свекла туш.Компот из сух/фруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный | Суп вермишелев на мясо-костном бульонеКартофельная запеканка с мясом и тушеной свеклой Кисель фруктовыйХлеб ржанойХлеб пшеничный | Суп гороховый с гренкамиМясные биточки с картофельн. пюре и тушеной капустойКомпот изсух/фруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный | Щи с рыбойЛенивые голубцыСокХлеб ржанойХлеб пшеничный | Свекольник со сметанойЕжики с тушеной капустойКомпот из свежих фруктовХлеб ржанойХлеб пшеничный | Щи со сметанойРыба тушеная с овощным рагуКомпот из курагиХлеб ржанойХлеб пшеничный |
| полдник | Картофельная запеканка с масломМолокоКондитерские изделия | Пирожок с капустой и яйцомЧай с лимономКонд. изделия | Творожная запеканка со смет. подл.Чай с молоком | Рисовая запеканка с масломКисель фруктовый | Ватрушка с творогомМолоко | Овощное рагуМолокоХлеб пшенич.Конд. изделия | Блинчики с маслом Чай Конд. изделия | Творожная запеканка со смет. подливой | Омлет с зеленым горошкомМолокоХлеб пшенич. | Пирожок с морковью и яйцомЧай Кондитерские изделия |