**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 молоке  Какао на сгущ.молоке  Хлеб пшеничный с маслом с | Каша пшенная с изюмом Кофе с молоком  Хлеб пшеничный с маслом | Каша гречневая  Кофе с  молоком  Хлеб пшеничный с маслом, сыром | Каша овсяная  Кофе с  молоком  Хлеб пшеничный с маслом | Каша пшенно-рисовая  Кофе с молоком  Хлеб пшеничный с маслом, сыром | Каша из пшенной, рисовой и гречневой крупы на сгущ. молоке  Какао на сгущ.молоке  Хлеб пшеничный с маслом, | Каша пшеничная  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный с маслом | Каша овсяная  Кофе с молоком  Хлеб пшеничный с маслом, сыром | Вермишель молочная с макаронными изделиями  Кофейный напиток на молоке  Хлеб пшеничный с маслом | Каша рисовая  Кофейный напиток на молоке  Хлеб 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 сметаной  Гуляш с макаронами Компот из сух/фруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Суп овощной с мясом и сметаной Рыбное тушеная с картоф.пюре  Свекла туш.  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Суп крестьянский  Биточки мясные с тушеной капустой  Компот из  свежих фр.  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Щи со сметаной  Суфле мясное с тушеными овощами  Сок  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Суп карт. С мясными фрикадельк.  Рыбная котлета с картофельным пюре Свекла туш.  Компот из сух/фруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Суп вермишелев на мясо-костном бульоне  Картофельная запеканка с мясом и тушеной свеклой Кисель фруктовый  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Суп гороховый с гренками  Мясные биточки с картофельн. пюре и тушеной капустой  Компот из  сух/фруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Щи с рыбой  Ленивые голубцы  Сок  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Свекольник со сметаной  Ежики с тушеной капустой  Компот из свежих фруктов  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | Щи со сметаной  Рыба тушеная с овощным рагу  Компот из кураги  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный |
| полдник | Картофельная запеканка с маслом  Молоко  Кондитерские изделия | Пирожок с капустой и яйцом  Чай с лимоном  Конд. изделия | Творожная запеканка со смет. подл.  Чай с молоком | Рисовая запеканка с маслом  Кисель фруктовый | Ватрушка с творогом  Молоко | Овощное рагу  Молоко  Хлеб пшенич.  Конд. изделия | Блинчики с маслом  Чай  Конд. изделия | Творожная запеканка со смет. подливой | Омлет с зеленым горошком  Молоко  Хлеб пшенич. | Пирожок с морковью и яйцом  Чай Кондитерские изделия |