

## Уважаемые родители!

В МБДОУ - детский сад присмотра и оздоровления № 520  
питание детей организовано в соответствии с нормами СанПин.

Предлагаем вашему вниманию примерное десятидневное меню.

1 день	завтрак	Каша ячневая на половинном молоке со сливочным маслом
		Биточки (котлеты) мясные паровые из мяса говядины или индейки
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Свекольник со сметаной
		Голубцы с мясом говядины или индейки и риса (ленивые)
		Соус сметанный
		Хлеб ржаной
		Компот из чернослива
15-05	Кефир	
полдник	Запеканка пшеничная с творогом	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	
	Хлеб ржаной	
	Чай	
2 день	завтрак	Каша овсяная на половинном молоке со сливочным маслом
		Кнели мясные паровые
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Суп-пюре гороховый
		Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины или индейки (без
		Соус молочный (для подачи к блюду)
		Хлеб ржаной
		Компот из сухофруктов (яблоки)
15-05	Кефир	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	
	Хлеб ржаной	
	Чай	

3 день	завтрак	Каша пшенная на половинном молоке со сливочным маслом
		Тефтели из мяса говядины или индейки
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Рассольник домашний со сметаной
		Бефстроганов из отварного мяса говядины или индейки
		Каша рисовая рассыпчатая
		Хлеб ржаной
		Компот из чернослива
15-05	Кефир	
полдник	Биточки (котлеты) свекольные с творогом запеченные	
	Соус сметанный	
	Хлеб ржаной	
	Чай	
4 день	завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным
		Биточки (котлеты) из мяса говядины или индейки паровые
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной
		Рагу из отварного мяса говядины или индейки
		Хлеб ржаной
		Компот из сухофруктов (яблоки)
	15-05	Кефир
полдник	Биточки (котлеты) картофельные с творогом запеченные	
	Хлеб ржаной	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	
	Чай	

5 день	завтрак	Каша ячневая на половинном молоке со сливочным маслом
		Кнели мясные паровые
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Борщ с фасолью и сметаной
		Каша гречневая вязкая
Гуляш из отварного мяса говядины или		
Хлеб ржаной		
Компот из чернослива		
15-05	Кефир	
полдник	Картофель и овощи, тушеные в соусе	
	Хлеб ржаной	
	Чай	
6 день	завтрак	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом
		Биточки (котлеты) из мяса говядины или индейки паровые
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Суп картофельный с крупой
		Бифштекс рубленый паровой
		Капуста тушеная
		Хлеб ржаной
		Компот из сухофруктов (яблоки)
15-05	Кефир	
полдник	Запеканка пшеничная с творогом	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	
	Хлеб ржаной	
	Чай	

	завтрак	Картофельное пюре
		Тефтели из мяса говядины или индейки

7 день	завтрак	Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Суп-пюре из овощей со сметаной
		Бефстроганов из отварного мяса говядины или индейки
		Каша перловая вязкая с маслом сливочным
		Хлеб ржаной
Компот из чернослива		
15-05	Кефир	
полдник	Рагу из овощей	
	Хлеб ржаной	
	Чай	
8 день	завтрак	Каша ячневая на половинном молоке со сливочным маслом
		Биточки (котлеты) из мяса говядины или индейки паровые
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Суп картофельный с бобовыми
		Мясо говядины или индейки тушеное с
		Хлеб ржаной
		Компот из сухофруктов (яблоки)
	15-05	Кефир
полдник	Запеканка из творога с рисом	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	
	Хлеб ржаной	
	Чай	

	завтрак	Каша геркулесовая на половинном молоке со
		Кнели мясные паровые
		Хлеб пшеничный

9 день		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Борщ со сметаной
		Гуляш из отварного мяса говядины или
		Каша гречневая рассыпчатая с овощами
		Хлеб ржаной
		Компот из чернослива
	15-05	Кефир
полдник	Булочка творожная	
	Морковный салат	
	Хлеб ржаной	
	Чай	
10 день	завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)
		Тефтели из мяса говядины или индейки
		Хлеб пшеничный
		Чай
	второй завтрак	Сок яблочный
	обед	Щи из свежей капусты со сметаной
		Плов из отварного мяса говядины или индейки
		Хлеб ржаной
		Компот из сухофруктов (яблоки)
	15-05	Кефир
полдник	Картофельное пюре	
	Хлеб ржаной	
	Чай	