

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Береславская СШ»  
Калачёвского муниципального  
района



Е.В.Агарков

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
МКОУ «Береславская СШ»**

	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ
завтрак	1. Каша манная молочная. 2. Хлеб с маслом и сыром. 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч	1. Омлет из яиц. 2. Хлеб с маслом и сыром. 3. Кофе-напиток с молоком. 4. Фрукты свежие в 10.00ч
обед	1. Салат из квашеной капусты 2. Суп перловый. 3. Котлета мясная с картофельным пюре. 4. Огурец свежий. 5. Сок яблочный. 6. Хлеб.	1. Суп-рассольник со сметаной. 2. Беф-строганов с тушёной капустой. 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб.
полдник	1. Кондитерские изделия 2. Кисель молочный.	1. Булочка домашняя. 2. Чай сладкий с молоком.

	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ
завтрак	1. Суп молочный с вермишелью. 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч	1. Каша геркулесовая молочная. 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч
обед	1. Суп гороховый на курином бульоне. 2. Плов с мясом кур. 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб.	1. Суп фасолевый . 2. Жаркое по домашнему. 3. Кисель фруктовый с витамином «С» 4. Хлеб
полдник	1. Яйцо варёное. 2. Икра кабачковая. 3. Батон. 4. Кофе-напиток с молоком	1. Запеканка творожно-манная со сметанным соусом 3. Молоко.
	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ
завтрак	1. Каша «Дружба» молочная.	1. Каша пшеничная

	2. Хлеб с маслом и сыром. 3. Чай сладкий с молоком. 4. Фрукты свежие в 10.00ч	молочная с изюмом. 2. Хлеб с маслом . 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч
обед	1. Борщ со сметаной. 2. Гуляш с гречневым гарниром. Огурец свежий 3. Компот из сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб.	1. Салат витаминный. 2. Суп на курином бульоне с вермишелью. 3. Биточки рыбные с картофельным пюре. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб.
полдник	1. Вареники ленивые из творога со сметаной 2. Сок фруктовый.	1. Оладьи с маслом и сахаром 2. Кофе злаковый с молоком

	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ
завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб с маслом . 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч	1. Каша гречневая молочная. 2. Хлеб с маслом . 3. Чай сладкий. 4. Фрукты свежие в 10.00ч
обед	1. Суп с клёцками со сметаной. 2. Капуста с мясом тушёная. 3. Кисель из сухофруктов с витамином «С». 4. Хлеб.	1. Свекольник на курином бульон со сметаной. 2. Кура отварная с рисовым гарниром. 3. Сок фруктовый. 4. Хлеб.
полдник	1. Кондитерские изделия 2. Кефир.	1. Пирожок с повидлом и сухофруктами. 2. Чай сладкий с молоком.
	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
завтрак	1. Макароны отварные с маслом, тёртым сыром. 2. Хлеб с маслом. 3. Кофе –напиток с молоком	1. Каша ячневая молочная. 2. Батон с маслом. 3. Чай с молоком. 4. Фрукты свежие в 10.00ч

	<b>4. Фрукты свежие 10.00ч</b>	
обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Суп-пюре геркулесовый со сметаной.</li> <li>2. Голубцы с мясом и рисом с подливой.</li> <li>3. Компот из сухофруктов с витамином «С».</li> <li>4. Хлеб.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сельдь с маслом</li> <li>2. Суп с рисом и томатом.</li> <li>3. Биточки мясные с тушёной свёклой .</li> <li>4. Сок фруктовый.</li> <li>5. Хлеб.</li> </ul>
полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Кондитерские изделия</li> <li>2. Кефир.</li> <li>3. Яблоко печеное.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Блины с маслом, сахаром и сметаной.</li> <li>2. Чай сладкий.</li> </ul>