***Примерное 10-дневное меню МБДОУ д/с №56 на январь 2025 года.***

***(Для детей 4-7 лет)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-й день** | **2-й день** | **3-й день** | **4-й день** | **5-й день** |
| **Завтрак** | Макароны с маслом  Вафли  Чай с сахаром | Каша манная молочная  Гренка с сыром  Какао | Творожная запеканка  Соус сметанный  Булка  Кофейный напиток с молоком | Каша пшеничная молочная  Салат из моркови  Булка  Масло сливочное  Какао | Рыба по-польски  Икра кабачковая  Булка  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком |
| **2-й завтрак** | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Витаминизированный напиток |
| **Обед** | Суп гороховый  Каша гречневая  Запеканка из печени  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп перловый со сметаной на м/б  Рулет с яйцом  Капуста тушеная  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Борщ на м/б со сметаной  Картофель тушеный с мясом  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп рыбный  Тефтели мясные из свинины  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп вермишелевый на к/б  Картофельное пюре  Курица порционная  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов |
| **Полдник** | Кефир  Крендель | Кефир  Булка | Кефир  Ватрушка с повидлом | Кисель из сухофруктов  Булка | Кефир  Булка |
| **Ужин** | Каша пшенная молочная  Сыр  Булка  Кофейный напиток с молоком | Суфле рыбное  Салат из свеклы  Хлеб ржаной  Булка  Чай с сахаром | Каша гречневая молочная  Булка  Чай с сахаром | Картофельное пюре  Котлета рыбная  Хлеб ржаной  Пряник  Чай с сахаром | Сырники из творога  Соус сметанный  Булка  Чай с сахаром |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6-й день** | **7-й день** | **8-й день** | **9-й день** | **10-й день** |
| **Завтрак** | Яйцо вареное  Икра кабачковая  Печенье витамин.  Масло сливочное  Чай с сахаром | Каша гречневая молочная  Гренка с сыром  Какао | Творожно-морковная запеканка  Соус сметанный  Булка  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком | Каша рисовая молочная  Салат из моркови  Булка  Масло сливочное  Какао | Омлет  Салат из зеленого горошка  Булка  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком |
| **2-й завтрак** | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Свежий фрукт  Сок | Витаминизированный напиток |
| **Обед** | Суп с клецками  Каша пшенная  Суфле из печени  Соус розовый  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп картофельный с пшеничной крупой со сметаной на м/б  Рагу из овощей с мясом  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Свекольник на м/б со сметаной  Плов  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп картофельный с рыбой  Макароны с маслом  Котлета мясная из свинины  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Суп манный на курином бульоне  Гренки для супа  Картофельное пюре  Куринные палочки  Салат  Лук  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов |
| **Полдник** | Кефир  Пирожок с повидлом | Кефир  Гренка с сахаром | Кефир  Ватрушка с творогом | Кисель молочный  Пряник | Кефир  Булка |
| **Ужин** | Каша манная молочная  Булка  Сыр  Кофейный напиток с молоком | Тефтеля рыбная  Икра свекольно -морковная  Хлеб ржаной  Булка  Чай с сахаром | Каша геркулесовая молочная  Булка  Чай с сахаром | Пюре картофельное  Рыба тушеная с овощами в томате  Хлеб ржаной  Батон  Чай с сахаром | Ленивые вареники  Соус сметанный  Булка  Чай с сахаром |