

**Десятидневное меню для дошкольников с 12-ти часовым пребыванием на зимне-весенний сезон  
в МАДОУ «ГАМОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «МОЗАИКА»**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) каша манная молочная 2) какао с молоком сгущенным 3) батон с маслом и сыром <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Яблоки <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) рассольник ленинградский со сметаной 2) рожки отварные 3) гуляш из говядины 4) компот из смеси сухофруктов 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) булочка «Веснушка» 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) суп молочный с ячневой крупой 2) напиток из шиповника 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) омлет с зеленым горошком 2) чай с молоком 3) батон с маслом <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Нектар «Яблочный» <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) борщ с капустой и картофелем со сметаной 2) рыба запеченная с картофелем по русски 3) кукуруза консервированная 4) кисель плодово-ягодный 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) печенье 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) картофельная лепешка 2) компот из свежих плодов 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) творожная морковная запеканка с повидлом 2) кофейный напиток с молоком 3) батон с маслом <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Бананы <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) суп с рыбными консервами 2) кнели из кур с рисом 3) рис отварной 4) салат из свеклы с черносливом 5) чай с лимоном 6) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) булочка молочная 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) картофельная запеканка с говядиной и соусом томатным 2) кисель плодово-ягодный 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) омлет натуральный 2) кофейный напиток с молоком 3) батон с маслом <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Груши <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) суп крестьянский с крупой со сметаной 2) голубцы ленивые с томатным соусом 3) салат из свеклы с сыром 4) компот из кураги и изюма 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) вафли 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) вареники ленивые из творога 2) напиток из шиповника 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) каша молочная пшеничная жидкая 2) какао с молоком 3) батон с маслом и сыром <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Нектар «Яблочный» <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 2) картофельное пюре 3) запеченная рыба 4) яйцо вареное 5) чай с лимоном 6) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) булочка молочная 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) котлеты морковные с соусом молочным 2) кисель плодово-ягодный 3) хлеб дарницкий</p>
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) каша рисовая молочная с маслом 2) чай с молоком 3) батон с маслом и сыром <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Нектар «Яблочный» <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) щи из свежей капусты со сметаной 2) тефтели из говядины с рисом 3) рожки отварные с томатным соусом и консервированной кукурузой 4) компот из свежих плодов 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) «Гребешок» из дрожжевого теста 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) суп молочный с крупой кукурузной 2) напиток из шиповника 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) творожная рисовая запеканка с молочным соусом сладким 2) кофейный напиток с молоком 3) батон с маслом <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Апельсины/Мандарины <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) суп-лапша домашняя 2) капуста тушеная 3) кнели из кур с рисом 4) кисель плодово-ягодный 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) печенье 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) картофельная запеканка с говядиной 2) соус томатный 3) чай с лимоном 4) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) омлет натуральный 2) чай с молоком 3) батон с маслом и сыром <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Нектар «Яблочный» <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) свекольник со сметаной 2) греча отварная с икрой кабачковой 3) котлета рыбная 4) компот из смеси сухофруктов 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) булочка «Розовая» 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) сырники из творога со сгущенным молоком 2) напиток из шиповника 3) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком 2) кофейный напиток с молоком 3) батон с маслом и сыром <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Бананы <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) уха с крупой 2) картофельное пюре 3) котлета мясная 4) горошек консервированный 5) кисель плодово-ягодный 6) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) печенье 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) рыбные хлебцы (паровые) 2) капуста тушеная 3) чай с молоком 4) хлеб дарницкий</p>	<p><b>ЗАВТРАК 8:30 час.</b> 1) каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая 2) кофейный напиток с молоком 3) батон с маслом <b>2-й ЗАВТРАК 9:30 час.</b> Нектар «Яблочный» <b>ОБЕД 12:00 час.</b> 1) рассольник домашний со сметаной 2) суфле из отварной курицы с рисом 3) сложный гарнир 4) чай с лимоном 5) хлеб пшеничный <b>ПОЛДНИК 15:30 час.</b> 1) шанежка с картофелем 2) молоко кипяченое <b>УЖИН 17:00 час.</b> 1) голубцы ленивые с соусом молочным 2) компот из кураги и изюма 3) хлеб дарницкий</p>