

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»  
Серебрякова О.В.  
Приказ № 31 от 28.08. 2020 г.



**Примерное десятидневное меню**  
**Дети 3-7 лет**  
**МБДОУ д/с «Солнышко»**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»  
\_\_\_\_\_ Серебрякова О.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Ассортимент готовых блюд**  
**В МБДОУ д/с «Солнышко» на 2020 – 2021г.**

**1 блюда – Супы:**

1. Суп полевой на м/б
2. Суп гороховый с гренками на м/б
3. Суп овощной на м/б
4. Рассольник на м/б
5. Суп фасолевый на м/б
6. Суп крестьянский на м/б
7. Суп картофельный с гренками на м/б
8. Суп перловый на м/б
9. Суп вермишелевый на м/б
10. Суп гречневый на м/б
11. Борщ со сметаной на м/б
12. Щи из свежей капусты на м/б
13. Свекольник на м/б

**Вторые блюда:**

1. Котлета мясная
2. Котлета рыбная
3. Биточки из печени говядины
4. Бефстроганов из печени
5. Гуляш из мяса говядины
6. Бефстроганов из мяса говядины
7. Суфле мяса говядины
8. Тефтели из мяса говядины

9. Сосиска молочная
10. Голубцы ленивые
11. Плов с мясом говядины
12. Зразы картофельные с мясом
13. Бигус с мясом
14. Жаркое по – домашнему
15. Азу по – татарски
16. Рагу овощное с мясом
17. Запеканка рисовая с отварным мясом
18. Запеканка вермишелевая с мясом

#### Гарниры ко второму блюду:

1. Гречка отварная
2. Макароны отварные
3. Рис отварной
4. Картофельное пюре
5. Гороховое пюре
6. Капуста тушенная
7. Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)

#### Соусы:

1. Соус томатный
2. Соус молочный
3. Соус сметанный

#### Салаты, закуски:

1. Салат «Сборный» (огурцы консервированные, зел. горошек, лук репчатый, масло раст.)
2. Салат из свежих овощей (помидор, огурец, лук, масло раст.)
3. Салат из отварной свеклы с маслом раст.
4. Салат «Мечта» (огурцы, томаты консервированные, чеснок, масло раст.)
5. Салат из свежей капусты, моркови и яблок)
6. Винегрет

7. Икра кабачковая
8. Зеленый горошек
9. Огурец соленый
10. Томаты в собст/соку

#### Третье блюдо:

1. Кофейный напиток
2. Какао на молоке
3. Чай сладкий
4. Чай с лимоном
5. Чай с молоком
6. Чай с конфетой
7. Кисель фруктовый
8. Компот из (сухофруктов, изюма, чернослива, кураги)
9. Компот из свежих ягод (брусника, клюква, клубника, смородина, вишня)
10. Компот из свежих фруктов
11. Отвар шиповника
12. Сок в т/п в ассортименте

#### Каши:

1. Каша манная
2. Каша пшенная
3. Каша ячневая
4. Каша пшеничная
5. Каша «Геркулес»
6. Каша кукурузная
7. Каша гречневая
8. Каша «Дружба»
9. Каша рисовая
10. Суп молочный вермишелевый

#### Блюда на ужин:

1. Рагу овощное
2. Рожки с маслом, сыром
3. Яйцо отварное

4. Суп рыбный из сайры
5. Плов сладкий с изюмом, курагой
6. Котлета капустная с молочным соусом
7. Домашняя лапша на молоке
8. Пудинг творожный
9. Гречка на молоке
10. Пудинг пшеничный, рисовый со сгущенным молоком

Выпечка:

1. Булочка домашняя
2. Булочка «Сюрприз»
3. Булочка «Витушка»
4. Булочка «Московская»
5. Печенье домашнее
6. Пирожок с картошкой
7. Пирожок с капустой
8. Ватрушка с джемом
9. Шаньга картофельная
10. Рулет бисквитный с джемом
11. Ватрушка с творогом

Фрукты:

1. Яблоко
2. Груша
3. Апельсины
4. Бананы
5. Мандарины

Молочные и кисломолочные продукты:

1. Молоко кипяченое
2. Кефир
3. Йогурт
4. Сырок глазированный творожный