«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

ИП Пищальникова Н.Л. директор АНО ДО Вдохновение

Масленникова Е.Н.

**10-ти дневное меню летне-осенний период 2020-2021**

**(привозное с 1 сентября)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** | **2-ый день** | **3-ый день** | **4-ый день** | **5-ый день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** |
| Каша манная | Пудинг из творога паровой | Омлет натуральный | Каша пшенная | Каша пшеничная |
| Кофейный напиток с молоком | Сгущенное молоко | Салат из моркови с зеленым горошком | Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| Бутерброд с джемом | Салат из свежей моркови | Какао с молоком | Бутерброд с маслом | Бутерброд с сыром |
|  | Кофейный напиток с молоком | Бутерброд с маслом и джемом |  |  |
|  | Бутерброд с маслом |  |  |  |
| **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2-ОЙ ЗАВТРАК** | **2-ОЙ ЗАВТРАК** |
| Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт |
| Витаминный напиток | Витаминный напиток | Витаминный напиток | Витаминный напиток | Витаминный напиток |
| **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** |
| Рассольник ленинградский | Суп из овощей | Борщ с капустой и картофелем | Суп гороховый | Щи из свежей капусты |
| Суфле из кур | Тефтели из говядины | Плов с говядиной | Печоночные оладьи по-кунцевски | Биточки из говядины |
| Капуста тушенная | Греча отварная | Салат из свежей капусты | Макароны отварные | Картофель тушеный с луком |
| Помидор свежий | Салат из огурцов | Компот из свежих яблок | Салат из помидоров | Огурец свежий |
| Компот из свежих плодов и ягод | Компот из смеси сухофруктов | Хлеб ржаной | Компот из яблок с лимоном | Компот из сухофруктов |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** |
| ряженка | кефир | йогурт | снежок | кефир |
| Печенье сахарное | Булочка домашняя | пряник | Шанежка наливная | вафли |
| фрукты |  |  |  |  |
| **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | Рагу из овощей | Котлеты картофельные | Кнели из кур | Суфле рыбное |
| Картофельное пюре | Яйцо вареное | Салат из огурцов и помидоров | Овощи тушеные в молочном соусе | Рис отварной ,запеченый с овощами |
| Салат из свеклы с чесноком | кисель | Чай с молоком | Чай с молоком | Салат из свеклы |
| Чай с молоком | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Чай с лимоном |
| Хлеб пшеничный |  |  |  | Хлеб пшеничный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-ый день** | **7-0й день** | **8-0й день** | **9-ый день** | **10-ый день** |
| **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** | **ЗАВТРАК** |
| Каша ячневая | Запеканка из творога | Каша кукурузная | Суп молочный с вермишелью | Запеканка из творога |
| Кофейный напиток с молоком | Киселевый соус | Кофейный напиток с молоком | Кофейный напиток с молоком | Молоко сгущенное |
| Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и джемом | Бутерброд с маслом и сыром | Салат из моркови с яблоком |
|  | Салат из капусты с яблоком |  |  | Кофейный напиток с молоком |
|  | Какао с молоком |  |  | Бутерброд с маслом |
| **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2 -ОЙ ЗАВТРАК** | **2-ОЙ ЗАВТРАК** | **2-ОЙ ЗАВТРАК** |
| Фрукт | Витаминный напиток | Фрукт | Фрукт | Фрукт |
| Витаминный напиток | фрукт | Витаминный напиток | Витаминный напиток | Витаминный напиток |
| **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** | **ОБЕД** |
| Свекольник | Суп-пюре из кабачков | Суп с клецками | Рассольник домашний | Суп крестьянский с крупой |
| Котлеты из говядины | Рыба, тушенная в томате с овощами | Голубцы ленивые с говядиной | Жаркое по -домашнему с говядиной | Запеканка картофельная с говядиной |
| Макаронные изделия отварные | Картофельное пюре | Молочный соус | Салат из огурцов и помидоров | Томатный соус |
| Салат из свежих помидоров | Огурец свежий | Помидор свежий | Компот из сухофруктов | Салат из капусты с огурцами и помидорами |
| Компот из смеси сухофруктов | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов | Хлеб ржаной | Компот из яблок |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |
| **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** | **ПОЛДНИК** |
| снежок | кефир | йогурт | снежок | кефир |
| Пирожки печенные из сдобного теста с фаршем | фрукт | Булочка российская | Печенье сахарное | вафли |
| Фарш из свежих яблок | пряник |  |  |  |
| **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** | **УЖИН** |
| Запеканка картофельная с овощами | Фрикадельки из кур | Зразы картофельные с яйцом и луком | Рыба, запеченная в омлете | Каша пшенная, молочная с тыквой |
| Соус молочный | Гороховое пюре | Соус томатный с овощами | Винегрет овощной | Чай с молоком |
| огурец свежий | Салат из свеклы с соленым огурцом | Огурец свежий | Чай с лимоном | Бутерброд с сыром |
| Чай с молоком | Чай с сахаром | Чай с молоком | Хлеб пшеничный |  |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |  |  |