

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Одинцовский лицей №6 им. А.С. Пушкина
дошкольный отдел

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ

Одинцовского лицея №6

им. А.С. Пушкина

от 20.09.2017

№ 566/1

Стрижак И.Г.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(с 01 сентября по 31 мая)
Осень-зима-весна

МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ (осень-зима-весна) с01.09по31.05

1 день - понедельник	2 день - вторник	3 день - среда	4 день - четверг	5 день - пятница
Завтрак				
Каша жидкая (манная) Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Каша жидкая(геркулесовая). Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша жидкая (пшеничная) Какао с молоком. Бутерброд с маслом.	Макаронные изделия, запеченные с сыром. Какао с молоком. Бутерброд с маслом	Каша жидкая(гречневая). Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром
2ой завтрак – Сок яблочный	2 ой завтрак– Сок виноградный	2 ой завтрак –Сок яблочный Апельсин	2 ой завтрак. – Сок яблочный	2 ой завтрак – Сок виноградный
Обед				
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем. Рис отварной Бефстроганов из отварного мяса. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с бобовыми (горох). Гренки из пшеничного хлеба. Пюре картофельное Котлеты рубленые мясные Компот из свежих плодов Хлеб ржаной.	Салат из картофеля с соевыми огурцами Суп –лапша домашняя Каша гречневая рассыпчатая Курица отварная, запеченная с овощами Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из фасоли консервированной Суп овощной Голубцы ленивые формовые Соус сметанный с томатом Компот из свежих ягод. Хлеб ржаной	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с мясными фрикадельками Пюре картофельное Котлеты рыбные любительские Компот из свежих ягод
Полдник				
Снежок Вафли Яблоки	Кефир Зефир Груши	Ряженка Пирог открытый	Молоко кипяченое Вафли Бананы	Йогурт Пирожки печеные из дрожжевого
Ужин				
Овощи отварные с маслом. Рыба, запеченная в омлете. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок Сырники из творога Молоко стуженное Чай с лимоном. Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Тефтели мясные Соус сметанный с томатом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Овощи отварные с маслом Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Соус сметанный Пудинг из творога Чай с лимоном Хлеб пшеничный Яблоки
6 день - понедельник	7 день - вторник	8 день - среда	9 день - четверг	10 день - пятница
Завтрак				
Каша жидкая (Дружба). Какао с молоком Бутерброд с маслом	Каша жидкая(геркулесовая). Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша жидкая (пшеничная). Яйца вареные Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.	Суп молочный (вермишель). Какао с молоком. Бутерброд с маслом и сыром.	Каша жидкая (рисовая) Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом.
2 ой завтрак- Сок яблочный	2 ой завтрак- Сок яблочный. Груши	2 ой завтрак – Сок яблочный	2 ой завтрак– Сок яблочный	2 ой завтрак – Сок яблочный
Обед				
Салат из свеклы с фасолью Рассольник домашний со сметаной. Макаронные изделия отварные с маслом. Гуляши из мяса в молочо-сметанном соусе Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из квашеной капусты Суп –пюре гороховый Гренки из ржаного хлеба Жаркое по-домашнему Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из зеленого горошка консервированного Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчат Тефтели мясные Соус сметанный с томатом Компот из свежих плодов Хлеб ржаной.	Салат из свеклы Бульон из кур с яйцом Гренки из пшеничного хлеба Рис отварной Суфле куриное Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из соевых огурцов с луком Борщ с фасолью и картофелем. Пюре картофельное с морковью Котлеты рубленые мясные Компот из свежих плодов. Хлеб ржаной
Полдник				
Кефир Печенье Яблоки	Снежок Пудинг из творога	Молоко кипяченое Пряник	Ряженка Зефир Груши	Снежок Пирог открытый
Ужин				
Рагу из овощей Отварная птица. Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Овощи отварные с маслом Драчена Чай с лимоном. Хлеб пшеничный	Винегрет овощной Запеканка из печени Чай с сахаром Хлеб пшеничный Бананы	Салат из кукурузы консервированной Рыба, тушеная с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок Сырники из творога Молоко стуженное Чай с сахаром Бананы