

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Одинцовский лицей №6 им. А.С. Пушкина
Дошкольное отделение**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ
Одинцовского лицея №6
им. А.С. Пушкина
от 01.06.2022г. № 633
_____ Стрижак И.Г.

**Примерное летнее десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(01 июня-31 августа)**

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 виноградный	Сок виноградный	Сок яблочный, апельсины	Сок яблочный	Сок виноградный
Обед				
Салат из свежих помидоров и огурцов Щи из свежей капусты с картофелем. Каша гречневая рассыпчатая Бефстроганов из отварного мяса. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат витаминный Суп картофельный с бобовыми (горох). Гренки из пшеничного хлеба. Запеканка картофельная с печеню , Соус сметанный с томатом Компот из свежих ягод. Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком Суп –лапша домашняя. Кабачки, тушеные в сметане Курица отварная, запеченная с овощами Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Суп овощной на мясном бульоне Рис отварной Котлеты рубленые, запеченные Соус молочный Компот из свежих ягод. Хлеб ржаной	Салат овощной с яблоками и свеклой Суп картофельный с мясными фрикадельками Пюре картофельное Котлеты рыбные любительские Компот из свежих ягод. Хлеб ржаной
Полдник				
Снежок Вафли Яблоки	Кефир Зефир Груши	Ряженка Пирог открытый	Молоко кипяченое Вафли Бананы	Йогурт Пирожки печенье из дрожжевого теста(сдобные)
Ужин				
Овощи отварные с маслом. Рыба, запеченная в омлете. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок Сырники из творога Молоко сгущенное Чай с лимоном. Хлеб пшеничный	Картофель отварной 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 сахаром 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). Яйцо вареное 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.
2ой завтрак				
Сок яблочный	Сок яблочный	Сок яблочный	Сок яблочный	Сок яблочный
Обед				
Салат из кабачков Рассольник домашний со сметаной. Макаронные изделия отварные с маслом. Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп- пюре гороховый Гренки из ржаного хлеба Перец фаршированный с мясом и рисом. Соус сметанный с томатом. Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Суп крестьянский со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Тефтели мясные Соус сметанный с томатом Компот из свежих плодов Хлеб ржаной.	Салат из кабачков Бульон из кур с яйцом Гренки из пшеничного хлеба Рис отварной Котлеты рубленые из филе птицы Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком Борщ с фасолью и картофелем Картофель отварной Котлеты рубленые мясные Компот из свежих плодов Хлеб ржаной
Полдник				
Кефир Теченье 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	Икра овощная Зразы картофельные с мясом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Салат летний Рыба, тушенная с овощами Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	Салат из моркови Сырники из творога Молоко сгущенное. Чай с сахаром