**Основное десятидневное меню МДОУ № 39**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Завтрак** | Каша овсяная молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКофейный напиток с молоком | Каша рисовая молочная с масломЯйцо отварноеХлеб пшеничныйМасло сливочноеКакао с молоком | Каша пшенная молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКофейный напиток с молоком | Каша манная молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКакао с молоком | Каша манная молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеКофейный напиток с молоком |
| **2-й завтрак** | Витаминный напиток из свежей облепихи | Витаминный напиток из свежей облепихи | Витаминный напиток из свежей облепихи | Витаминный напиток из свежей облепихи | Витаминный напиток из свежей облепихи |
| **Обед** | Салат из морковиСуп гороховый с мясом птицыГуляш мяснойГреча отварная с масломХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Рассольник с мясом и со сметанойКотлета мяснаяСложный гарнир (картофельное пюре+тушеная капуста)Хлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Суп вермишелевый с курицейЛенивые голубцы в томатном соусеХлеб ржанойКомпот из сухофруктов  | Салат из свежей капусты и кукурузыСуп картофельный с мясом и фасольюКурица отварная с овощамиМакароны с масломХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Щи с мясом и сметаной Котлета мясная Картофельное пюреСоленый помидорХлеб ржанойКомпот из сухофруктов |
| **Полдник**  | СлойкаМолоко  | Печенье Молоко Фрукт (банан/яблоко/мандарин) | Вафли Молоко  | Хлеб пшеничный с фруктовым повидломМолоко Фрукт (банан/яблоко/мандарин) | Песочный коржикМолоко  |
| **Ужин**  | Салат из свеклы и зеленого горшкаКотлета рыбная Картофельное пюреХлеб пшеничный Чай сладкий | Творожная запеканка со сгущенкойХлеб пшеничный Чай  | Салат из свежей моркови ОмлетХлеб пшеничный Кисель со свежими ягодами | ВинегретСуфле рыбное Хлеб пшеничный Чай Конфета  |  Салат свекольныйПечень по-строгановски Рис отварнойХлеб пшеничный Чай с лимоном  |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКофейный напиток с молоком | Каша гречневая молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСыр Какао с молоком | Каша геркулесовая молочная с масломХлеб пшеничныйМасло сливочноеСырКофейный напиток с молоком | Творожный пудингс соусом из свежих ягодХлеб пшеничныйМасло сливочноеКакао с молоком | Запеканка творожная со сметанным соусомХлеб пшеничныйМасло сливочноеКофейный напиток с молоком |
| **2-й завтрак** | Витаминный напиток из шиповника | Витаминный напиток из шиповника | Витаминный напиток из шиповника | Витаминный напиток из шиповника | Витаминный напиток из шиповника |
| **Обед** | Салат из капусты и кукурузыСуп рыбный Гуляш мяснойМакароны с масломХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Свекольник с мясом и со сметанойОвощное рагу с мясомХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Салат из свежей морковиСуп «Крестьянский» с мясом и со сметанойКотлета куриная Пюре картофельноеХлеб ржанойКомпот из сухофруктов  | Суп картофельный на мясокостном бульоне со сметанойТефтели мясные в сметанном соусеКапуста тушенаяХлеб ржанойКомпот из сухофруктов | Свекольник с мясом и сметаной Макароны отварные с маслом сливочнымГуляш мяснойХлеб ржанойКомпот из сухофруктов |
| **Полдник**  | Пряник  Молоко  | Пирог с повидломМолоко Фрукт (банан/яблоко/мандарин) | ПеченьеМолоко  | Булочка домашняяМолоко Фрукт (банан/яблоко/мандарин) | Вафли Молоко |
| **Ужин**  | Салат «Мозаика»ОмлетХлеб пшеничный Кисель со свежими ягодами | Творожная запеканка со сметанным соусомХлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном | ВинегретРыба «По-польски»Хлеб пшеничный Кисель из свежих ягод | Рыба тушеная под соусом с овощамиРис отварнойХлеб пшеничный Чай Конфета  | Блины со сгущенным молокомЧай  |