



**Примерное осенне-зимнее десятидневное меню  
МБДОУ детский сад «Солнышко»  
с.Морен Эрзинского кожууна  
в 2021-2022 уч.г.**

№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100

## День 1

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Суп молочный «Атрек»  Какао с молоком  Хлеб с маслом	Свежие фрукты	Салат «Витаминный»  Борщ с капустой и картофелем  Плов из курицы  Компот, хлеб	Печенье  Чай сладкий	Каша овсяная  Чай с молоком  конфеты

## День 2

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Каша манная  Кофейный напиток на молоке  Хлеб с маслом	Кефир с сахаром	Салат «Студенческий»  Суп крестьянский с крупой  Жаркое по- домашнему  Кисель плодово- ягодный  Хлеб пшеничный	Яблоко Чай сладкий	Каша ячневая  Чай с молоком  Хлеб с маслом

### День 3

<b>завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>обед</b>	<b>полдник</b>	<b>ужин</b>
Каша пшенная Чай с сахаром Хлеб с сыром	Свежие фрукты	Салат «Здоровье» Рассольник домашний Голубцы ленивые Отвар шиповника хлеб	Пряник Чай с молоком	Каша гречневая Чай сладкий Хлеб с маслом

### День 4

<b>завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>обед</b>	<b>полдник</b>	<b>ужин</b>
Каша рисовая Какао с молоком Хлеб с сыром	Печенье Чай сладкий	Салат «Осень» Суп «Уха» Гуляш с макаронам Компот Хлеб	Творог со сметанной Сок фруктовый	Каша перловая Чай с молоком Хлеб сыром

## День 5

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Каша овсяная Кофейный напиток Хлеб с маслом	Пряник Чай с молоком	Салат «Душистый» Суп гороховый с картофелем Капуста тушеная Кисель фруктовый хлеб	Свежие фрукты молоко	Каша ячневая Чай сладкий Хлеб с сыром

## День 6

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Каша «Дружба» Какао с молоком Хлеб с маслом	Свежие фрукты	Салат из моркови Суп тувинский Картофель тушеная Компот хлеб	Вафли Чай с молоком	Каша овсяная Чай сладкий Хлеб с сыром

## День 7

<b>завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>обед</b>	<b>полдник</b>	<b>ужин</b>
Каша «Витек» Кофейный напиток Хлеб с сыром	кефир	Салат свекольный  Суп пшеничный с картофелем  Макароны по-флотски  Кисель фруктовый хлеб	Пирожки с картошкой  Чай с сахаром	Каша гречневая  Чай с молоком хлеб

## День 8

<b>завтрак</b>	<b>2-ой завтрак</b>	<b>обед</b>	<b>полдник</b>	<b>ужин</b>
Каша рисовая Какао с молоком Хлеб с сыром	Свежие фрукты	Салат «Радость»  Щи из свежей капусты  Котлеты с макаронами  Сок фруктовый  хлеб	Сушки чайные  Чай с сахаром	Каша овсяная  Чай с молоком  Хлеб с маслом

## День 9

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Суп молочный Чай с молоком Хлеб	яйцо варенный чай сладкий	Салат «Пестрый» Рассольник домашний Запеканка капустный с мясом Кисель фруктовый хлеб	Свежие фрукты чай с молоком	Каша гречневая Чай сладкий хлеб сыром

## День 10

завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин
Каша манная Чай с молоком хлеб	Свежие фрукты	Салат «Степной» Суп овощной с мясом Рыба тушеная Компот хлеб	Баранка чайная молоко	Каша пшеничная Чай с молоком Хлеб конфеты