

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»

Э.В. Колобродова

«05» декабря 2022 г.

Примерное цикличное десятидневное меню

1 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с лимоном	1. Каша пшенная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, 3. Какао	1. Каша из овс хлоп молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Суп вермишел молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп мак изд и картофелем на к/б 2. Рыба, запеч с яйцом 3. Картофель отварной 4. Салат из кв капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Свекольник на к/б со сметаной 2. Сердце в соусе 3. Макароны отварные 4. Салат из сол огурца и зел горошка 5. Хлеб ржаной 6. Компот яблочный	1. Суп гороховый на к/б с гренками 2. Котлета мясная 3. Капуста тушеная 4. Хлеб ржаной 5. Компот фруктовый	1. Щи на к/б со сметаной 2. Рыба, туш в томата с с овощами 3. Картофель отварной 4. Соле огурец 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп картофел с клецками на м/б со сметаной 2. Бестроганов из отв говядины 3. Каша перловки рассыпчатая 4. Салат из кв капусты 5. Хлеб ржаной 6. Компот ягодный
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Полоска песочная	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Ватрушка с повидлом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Запеканка из творога	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Вафля	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Торт творожный
УЖИН				
1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Рис с овощами 2. Салат витаминный 3. Хлеб пшеничный 4. Кисель ягодный	1. Макароны с сыром 2. Салат из моркови 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	1. Омлет 2. Салат из кукур 3. Хлеб пшеничный 4. Лимонник	1. Рагу из овощей с кашей 2. Хлеб пшеничный 3. Кисель ягодный

2 НЕДЕЛЯ ⁶⁷⁸⁹¹⁰

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Макароны отварные с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с лимоном	1. Каша «Дружба» молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Какао	1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша из овс хлопьев молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Щи на к/б со сметаной 2. Рыба, запеч в омлете 3. Картофель отварной 4. Салат из сол огурца с луком 4. Хлеб ржаной 5. Компот ягодный	1. Борщ на к/б со сметаной 2. Гуляш из отв говядины 3. Гречневая каша рассыпчатая 4. Салат из кв капусты 5. Хлеб ржаной 6. Компот яблочный	1. Рассольник на к/б со сметаной 2. Жаркое из сердца 3. Салат из зел горошка и сол огурца 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Суп фасолевый на к/б со сметаной 2. Плов с говядиной 3. Соленый огурец 4. Хлеб ржаной 5. Компот ягодный	1. Суп «Харчо» на к/б со сметаной 2. Котлета рыбная 3. Картофель отварной 4. Салат из кваш капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Коржик молочный	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Сырники	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Булочка с мармеладом	1. Чай с сахаром 2. Гренка с сыром	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Манник
УЖИН				
1. Каша пшенная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Яйцо вареное 2. Салат из капусты с яблоком 3. Хлеб пшеничный 4. Кукурузные палочки 5. Компот из ягод	1. Овощное рагу 2. Хлеб пшеничный 3. Кисель ягодный	1. Макароны, запеченные с яйцом 2. Хлеб пшеничный 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Винегрет 2. Сельдь с луком 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром