

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»

Э.В. Колобродова

2021 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 сахаром	1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3. Кофейный напиток	1. Вермишель молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, 3. Какао	1. Каша дружба молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3. Кофейный напиток	1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	фрукт	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Вермишелевый суп на м/б 2. Суфле куриное 3. Макароны отварные 4. Соленый огурец 5. Хлеб ржаной 6. Компот из яблок и ягод	1. Суп харчо на м/б со сметаной 2. Мясо тушеное с картофелем, по-домашнему 3. Салат из квашеной капусты 4. Хлеб ржаной 5. Напиток из шиповника	1. Суп гороховый на м/б с гречками 2. Плов из говядины 3. Соленый огурец 4. Хлеб ржаной 5. Лимонник	1. Суп из зеленого горошка на м/б 2. Печенье по-строгански 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Компот яблочный с лимоном	1. Свекольник на м/б со сметаной 2. Ленивые голубцы под овощным соусом 3. Хлеб ржаной 4. Напиток из шиповника
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Булочка с повидлом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. кекс	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Пряник	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Кукурузные палочки	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Плюшка с маком
УЖИН				
1. Каша геркулесовая молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Рыба под-маринадом 2. Перловка отварная 3. Хлеб пшеничный 4. Компот из ягод	1. Торт творожный 2. Кисель ягодный	1. Рыба по-польски 2. Тушеная капуста 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	1. Сырники творожные запеченные 2. Кисель ягодный

2 НЕДЕЛЯ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
1. Макароны с сыром 2. Печенье, сливочное масло 3. Чай с сахаром	1. Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Каша гречневая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр 3. Какао	1. Каша геркулесовая молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло 3. Кофейный напиток	1. Вермишель молочная 2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр 3. Какао
II ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый	Фрукт	Сок фруктовый
ОБЕД				
1. Суп с клецками на к/б со сметаной 2. Биточки куриные 3. Картофель отварной 4. Салат из квашеной капусты 5. Хлеб ржаной 6. Напиток из шиповника	1. Борщ на м/б со сметаной 2. Печень, тушенная в сметане 3. Макароны отварные 4. Салат из зеленого горошка 5. Хлеб ржаной 6. Компот из яблока	1. Суп рассольник на м/б 2. Суфле мясное 3. Овощное рагу 3.. Хлеб ржаной 4. Компот из яблок с лимоном	1. Щи на м/б со сметаной 2. Гуляш мясной 3. Гречка отварная 3. Салат из кукурузы 4. Хлеб ржаной 5. Компот из ягод	1. Суп картофельный м/б со сметаной 2. Биточки мясные 3. Капуста тушенная 4. Хлеб ржаной 5. Компот яблок с апельсином
ПОЛДНИК				
1. Кефир с сахарным сиропом 2. Рогалик с мармеладом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Печенье	1. Чай с сахаром 2. Гренка с сыром	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Ватрушка с творогом	1. Кефир с сахарным сиропом 2. Вафля
УЖИН				
1. Каша манная молочная 2. Хлеб пшеничный 3. Какао	1. Пудинг рыбный запеченный 2. Салат из кукурузы 3. Хлеб пшеничный 4. Кисель ягодный	1. Запеканка творожная с яблочным соусом 2. Кефир с сахарным сиропом	1. Котлета рыбная. 2. Картофель отварной 3. Сельдь с луком 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	1. Омлет натуральный 2. Хлеб пшеничный 3. Кисель ягодный