

Примерное 10-дневное меню на зимний период

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ Вязьма-Брянского
детского сада «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области
№ 80 от 01.02.2021г.
Гусевой Е.А.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак ; Яйцо отварное. Макароны с маслом. Батон с маслом . Чай с молоком.	Завтрак: Каша пшеничная молочная. Батон с маслом и сыром. Кофе с молоком.	Завтрак: Яйцо отварное. Каша манная молочная. Батон с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Пудинг творожный с изюмом. Соус молочный. Батон с маслом. Какао с молоком.	Завтрак: Каша рисова молочная . Батон с маслом и сыром. Какао с молоком.
2-ой завтрак: Сок.	2-ой завтрак: Фрукт.	2-ой завтрак: Сок.	2-ой завтрак: Фрукт.	2-ой завтрак: Сок.
Обед: Салат из свеклы и солёного огурца. Щи с мясом и со сметаной. Плов с мясом. Компот из сухофруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Салат «Витаминный». Свекольник с мясом и со сметаной. Тефтеля мясная ,соус красный Картофельное пюре. Компот из яблок с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Салат сезонный. Рассольник со сметанный. Суфле из курице, с отварным рисом и тушёной свеклой. Компот из с сухофруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Салат из моркови и яблок.(с01.03. салат из отварной моркови). Суп рыбный со сметаной. Гуляш из отварного мяса с гречкой. Компот из сухофруктов с витамином «С» Хлеб, батон.	Обед: Салат из свеклы и солёного огурца. Борщ с мясом и со сметаной. Суфле из печени со сметанным соусом. Картофельное пюре. Компот из сухофруктов с витамином «С». Хлеб, батон.
Полдник: Кондитерка . Молоко.	Полдник : Пломка сдобная. Кисломолочная продукция(ряженка.кефир...)	Полдник: Кондитерка. Кисломолочная продукция(ряженка.кефир ...)	Полдник: Булочка домашняя. Кисломолочная продукция(ряженка.кефир...)	Полдник: Батон с повидлом. Молоко.
Ужин: Котлета рыбная. Соус красный.(Сложный гарнир.) Картофельное пюре, капуста тушёная. Кисель. Хлеб..	Ужин: Запеканка творожна – морковная с молочным соусом. Батон. Какао с молоком.	Ужин: Салат из сельди. Картофельное пюре. Чай с лимоном. Хлеб.	Ужин: Каша кукурузная молочная. Батон. Кофе с молоком.	Ужин: Яйцо отварное. Винегрет. Хлеб. Чай с лимоном.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак: : Яйцо отварное. Каша пшённная молочная. Батон с маслом и сыром. Чай с сахаром.	Завтрак: Суп вермишелевый молочный. Батон с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Каша гречневая молочная. Батон с маслом Чайо с молоком.	Завтрак: Яйцо отварное. Каша ассорти молочная. Батон с маслом. Кофе с молоком.	Завтрак: Каша манная молочная Батон с маслом и сыром. Чай с молоком.
2-ой завтрак: : Сок.	2-ой завтрак: фрукт	2-ой завтрак: Сок.	2-ой завтрак: фрукт	2-ой завтрак: Сок.
Обед: Салат из свеклы. Щи с мясом и со сметаной. Котлета мясная ,соус красный. Гречка отварная. Компот из сухофруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Огурец солёный. Борщ со сметаной. Запеканка картофельная с мясом, соус красный. Компот из свежих фруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед : Салат «Витаминный.» Рассольник со сметаной. Биточек мясной, соус красны. Рис отварной. Компот из свежих фруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Салат картофельный. Суп с клёцками. Ленивые голубцы с курицей. Компот из свежих фруктов с витамином «С». Хлеб, батон.	Обед: Салат морковный с яблоком.(01.03. Салат из отварной моркови.) Суп гороховый с мясом. Печень по строгановски. Каша пшеничная. Компот из сухофруктов с витамином «С». Хлеб, батон.
Полдник: Пирожок с повидлом. Молоко..	Полдник: Кондитерка. Кисломолочная продукция(ряженка.кефир...)	Полдник: Ватрушка с творогом. Молоко.	Полдник: Сухарики. Молоко.	Полдник: Кондитерка. Кисломолочная продукция(ряженка.кеф ир...)
Ужин: Рыба тушеная с овощами. Кисель. Хлеб.	Ужин: Ленивые вареники с маслом и со сметаной. Какао на молоком..	Ужин: Салат морковн.(с 01.03. Салат из отварной моркови.) Рыба запеченная под омлетом. Кисель. Батон.	Ужин: Лапшевник с творогом. Какао с молоком. Батон.	Ужин: Салат из зелёного горошка или (кукурузы). Омлет. Батон. Какао на молоке.