

06-42



Л.В. Карагодина

Примерное перспективное десятидневное меню питания детей

**зимне-весенний период от 3-7 лет
МБДОУ д/с №29**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Икра кабачковая	Суп молочный с крупой		Каша пшеничная вязкая		Икра кабачковая	Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Яйцо вареное	Каша рисовая вязкая	Каша «Дружба»
	Чай с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Обед	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Фрукты св. Банан	Ряженка Кондитерское изд. печенье	Сок фрукт. ягод.	Фрукты св. Апельсин	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Фрукты св. яблоко	Сок яблочный
	Овощи натуральные соленные (огурец)	Овощи натуральные соленные (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные соленные (помидор)	Овощи натуральные соленные (огурец)	Овощи натуральные соленные (огурец)	Икра свекольная	Капуста квашеная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленные (помидор)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник с ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
Полдник	Мясо отварное	Биточки рыбные	Мясо духовое	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой с соусом сметанным	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным
	Картофель отварной	Капуста тушенная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Пудинг из творога с рисом	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленные (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рату овощное с соусом томатным	Запеканка из творога
	Макаронные отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-купецки	Соус молочный сладкий
	Печенье-говяжья по-строгановски с соусом			Хлеб пшеничный		Картофель жареный из отварного				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Йогурт	Чай с лимоном	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Булочка домашняя			Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие. банан