

06-42



**Примерное перспективное
десятидневное меню
питания детей**

**летне-осенний период от 3-7 лет
МБДОУ д/с №29**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель) Омлет натуральный	Напиток витаминизированный (кисель) Бутерброд с сыром и маслом Суп молочный с крупой	Напиток витаминизированный (кисель) Суп молочный с макаронными изделиями	Напиток витаминизированный (кисель) Бутерброд с сыром и маслом Каша пшеничная вязкая	Напиток витаминизированный (кисель) Омлет натуральный Икра кабачковая	Напиток витаминизированный (кисель) Омлет натуральный Икра кабачковая	Напиток витаминизированный (кисель) Бутерброд с маслом Каша из хлопьев овсяных «геркулес»	Напиток витаминизированный (кисель) Суп молочный с макаронными изделиями Яйцо вареное	Напиток витаминизированный (кисель) Бутерброд с маслом и сыром Каша рисовая вязкая	Напиток витаминизированный (кисель) Бутерброд с маслом Каша «Дружба
	Икра кабачковая	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
	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
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Фрукты св. Банан	Ряженка из кондитерского изд. печенье	Сок фрукт. ягод.	Фрукты св. Апельсин	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Фрукты св. яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие (помидор)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Мясо духовое	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Тефтели из говядины паровые	Бифтек рубленый с паровой с соусом сметанным	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным
Полдник	Картофель отварной	Капуста тушеная		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 свежие (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное с соусом томатным	Запеканка из творога
	Макароны 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
	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным			Хлеб пшеничный		Картофель жареный из отварного				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Йогурт	Чай с лимоном	Кофейный напиток с мясным соусом	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