

Верждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 12
О.А.Грамотенко
детский сад
№1х 30
31 января 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 2-х до 3-х ЛЕТ

Десятидневное меню на зимне-весенний период (1-3 лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Омлет натуральный, Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом Суп молочный с крупой (гречка)	Суп молочный с макаронными изделиями ½ яйцо вареное	Бутерброд с маслом Суп молочный «геркулес»	Каша «дружба» Яйцо вареное	Омлет натуральный, Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом Суп молочный манный	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром Суп рисовый молочный ½ яйцо вареное	Бутерброд с маслом Суп молочный с лапшой Яйцо вареное
	Чай	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
10 часов	Хлеб пшеничный Конд. изд. пряник Сок фруктово-ягодный	Хлеб пшеничный Ряженка	Хлеб пшеничный Конд. изд. пряник Сок яблочный	Хлеб пшеничный Яблоко	Хлеб пшеничный Ряженка	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сок фруктово-ягодный	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Хлеб пшеничный	Бanan	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленные (помидор) Борщ с капустой и картофелем	Овощи натуральные соленные (помидор) Рассольник ленинградский со сметаной	Капуста квашеная Суп из овощей с фасолью	Овощи натуральные соленные (огурец) Суп картофельный с макаронными изделиями	Икра морковная Суп картофельный с бобовыми	Овощи натуральные соленные (огурец) Свекольник со сметаной	Овощи натуральные соленные (помидор) Суп картофельный с клецками на м/б	Икра свекольная Суп крепельянский с крупой	Икра кабачковая Рассольник со сметаной	Овощи натуральные соленные (помидор) Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Бифштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тертели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
полдник	Картофель отварной Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока отварной	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово-ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Икра свекольная	Запеканка из творога	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Соус молочный сладкий	Овощ. в молочном соусе	Сырники из творога запеченные	Хлеб ржаной	Сдоба обыкновенная (плюшка)
	Макаронник с печенью	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Сердце в соусе	
	Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Фрукты св. апельсин	Фрукты св. апельсин	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный Булочка домашняя	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко