

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 12
А.Г.Грамотенко



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3-х до 7 ЛЕТ**

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	Бульбород с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бульбород с маслом	Каша «Дружба»	Омлет натуральный	Бульбород с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бульбород с маслом и сыром	Бульбород с маслом
1 час		Суп молочный с крупой	½ яйцо вареное	Каша из хлопьев овсяных «геркулес»		Икра кабачковая	Каша пшеничная вязкая		½ яйцо вареное	Макаронные изделия отварные с сыром
										яйцо вареное
2 час		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
3 час	Хлеб пшеничный, Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный, Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сок фрукт. ягод	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фрукт. ягод	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
4 час	Овощи натуральные соленные (помидор)	Овощи натуральные соленные (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленные (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленные (огурец)	Овощи натуральные соленные (помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленные (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный со сметаной	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп хребстьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
5 час	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Бифштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Картофель отварной	Капуста тушенная		Картофель отварной	Компот из смеси сухофруктов	Сложный гарнир	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
6 час	Компот из яблск	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 яблск	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
7 час	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
8 час	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленные (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные	Рату овощное	Сдоба обыкновенная
	Макаронник с печенью	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Сердце в соусе	
9 час	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Картофельное	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. апельсин	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко