

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15 «Аленушка»

И.В. Матюшкина



1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак				
Каша пшённая Салат из свеклы с яблоками Чай с сахаром Батон, сыр/масло/джем	Крупеник из гречи с творогом, кисель на соке/джеме Чай с молоком Батон	Тефтели паровые из говядины Розовое пюре Чай с молоком Батон, сыр/масло	Каша ячневая Салат из моркови с яблоками Молоко Батон, сыр/масло/джем	Запеканка рисовая с творогом, кисель на соке Молоко д/я Чай с молоком д/с Батон
Второй завтрак				
Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Отвар плодов шиповника/ Отвар овса
Обед				
Суп картофельный с горохом Биточки из курицы Капуста тушённая Компот из сухих яблок Хлеб пшеничный Хлеб жито	Щи вегетарианские Тефтели из рыбы с соусом Каша рисовая рассыпчатая Свежий огурец Компот из сухой груши Хлеб пшеничный Хлеб жито	Суп перловый с овощами Кура в соусе с овощами Макаронные изделия Салат из капусты с луком и морковью Компот из сухой вишни Хлеб пшеничный Хлеб жито	Суп овсяный с овощами Гуляш из печени в сметанном соусе Картофельное пюре Компот из чернослива Хлеб пшеничный Хлеб жито	Борщ вегетарианский Кнели из курицы с рисом Перловка рассыпчатая, соус сметанный Свежий огурец Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб жито
Полдник				
Сок	Кефир	Кефир	Кефир	Кефир
Ужин				
Кнели из говядины Картофельное пюре Молоко Хлеб ржаной, печенье	Суфле из печени Овощи припущенные Сок Хлеб ржаной	Пудинг овощной, соус сметанный Молоко Хлеб ржаной	Котлеты из курицы Капуста тушеная Сок Хлеб ржаной	Тефтели из рыбы с соусом Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб ржаной, печенье

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Завтрак				
Каша гречнево-овсяная Чай с молоком Батон, сыр/масло/джем	Биточки из курицы Овощи припущенные Чай с молоком Батон, сыр/масло	Биточки паровые из говядины Картофель отварной Молоко Батон, сыр/масло	Крупеник из гречи с творогом, кисель на соке/джеме Чай с молоком Батон	Фрикадельки паровые из говядины Картофельное пюре Молоко Батон, сыр/масло
Второй завтрак				
Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Отвар плодов шиповника/ Отвар овса	Бананы/Яблоко Отвар плодов шиповника/ Отвар овса
Обед				
Суп пюре из разных овощей с гренками Котлеты паровые куриные Салат из свеклы с луком и морковью Компот из сухих яблок Хлеб пшеничный Хлеб жито	Щи вегетарианские Гуляш из печени в сметанном соусе Рис рассыпчатый Свежий огурец Компот из сухой груши Хлеб пшеничный Хлеб жито	Борщ вегетарианский Плов из отварной птицы Салат из моркови с яблоками Компот из сухой вишни Хлеб пшеничный Хлеб жито	Суп перловый с овощами Тефтели из рыбы с соусом Картофельное пюре Салат из капусты с луком и морковью Компот свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб жито	Суп овсяный с овощами Шницель из курицы Капуста тушеная Свежий огурец Компот сухих яблок Хлеб пшеничный Хлеб жито
Полдник				
Сок	Кефир	Кефир	Кефир	Кефир
Ужин				
Тефтели из рыбы с соусом Картофельное пюре Молоко Хлеб ржаной Печенье	Запеканка рисовая с творогом, кисель на соке/джеме Чай с сахаром Хлеб ржаной	Голубцы овощные с соусом сметанный Сок Хлеб ржаной	Суфле из печени с рисом Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб ржаной, печенье	Салат овощной Каша рисовая молочная Чай с молоком Хлеб дарникий