



УТВЕРЖДЕНО
О от 31.05.2022г.
ский сад № 153»
/Миронова Н.А./

Примерное десятидневное меню (Лето - осень)

I неделя Завтрак

1. Отварные макароны с маслом и тертым сыром	1. Молочная геркулесовая каша жидкая	1. Молочная пшеничная каша жидкая	1. Молочная кукурузная каша жидкая	1. Молочная рисовая каша жидкая
2. Чай с сахаром	2. Какао на молоке	2. Кофейный напиток на молоке	2. Какао на молоке	2. Кофейный напиток на молоке
3. Бутерброд с маслом	3. Бутерброд с маслом и сыром	3. Бутерброд с маслом	3. Гренка с сыром	3. Бутерброд с маслом

Второй завтрак

Напиток из плодов шиповника	Компот из изюма	Фрукт (ягоды)	Компот из свежемороженых ягод	сок
-----------------------------	-----------------	---------------	-------------------------------	-----

Обед

1. Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	1. Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	1. Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	1. Суп рыбный	1. Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне
2. Плов с курами	2. Тушеная капуста (Кабачки, фаршированные с овощным соусом (1.06-31.07)	2. Ленивые голубцы	2. Жаркое по-домашнему с птицей	2. Отварные макароны
3. Салат из свежих овощей	Перец, фаршированный с овощным соусом (1.08-30.09)	3. Сметанный соус	3. Свежий огурец	3. Печеночные оладьи
4. Компот из сухофруктов	3. Мясная котлета	4. Чай с сахаром	4. Компот из сухофруктов	4. Сметано-томатный соус
5. Хлеб ржаной	4. Компот из сухофруктов	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	5. Компот из яблок
	5. Хлеб ржаной			6. Хлеб ржаной

Полдник

1. Кефир (Снежок)	1. Кефир (Снежок)	1. Кисель из сока (Сок)	1. Кисель из сока	1. Кипяченое молоко
2. Бутерброд с повидлом	2. Печенье	2. Пряник	2. Печенье	2. Пряник

Ужин

1. Молочная гречневая каша жидкая	1. Творожно-яблочная запеканка	1. Рыбная котлета	1. Омлет	1. Овощное рагу
2. Кисель из сока	2. Молочный соус	2. Салат из свежих овощей	2. Салат из свежих овощей	2. Чай с сахаром
3. Сушка	3. Чай с сахаром	3. Компот из сухофруктов	3. Чай с сахаром	3. Хлеб пшеничный
		4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	

II неделя

Завтрак

1. Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	1. Молочная геркулесовая каша жидкая	1. Молочная каша «Дружба»	1. Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	1. Молочная манная каша жидкая
2. Чай с сахаром	2. Какао на молоке	2. Кофейный напиток на молоке	2. Какао на молоке	2. Кофейный напиток на молоке
3. Бутерброд с маслом	3. Бутерброд с маслом и сыром	3. Бутерброд с маслом	3. Гренка с сыром	3. Б/х с маслом

Второй завтрак

Напиток из плодов шиповника	Фрукт	Компот из свежемороженых ягод	Компот из изюма	сок
-----------------------------	-------	-------------------------------	-----------------	-----

Обед

1. Суп вермишелевый на курином бульоне	1. Суп рисовый на мясокостном бульоне	1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	1. Суп рыбный	1. Борщ на курином бульоне со сметаной
2. Суфле куриное	2. Тушеная капуста с мясом	2. Картофельное пюре	2. Каша гречневая отварная рассыпчатая	2. Картофельная запеканка с печенью
3. Салат из свежих овощей	3. Компот из сухофруктов	3. Мясная тефтеля в соусе	3. Гуляш из птицы	3. Сметано-томатный соус
4. Компот из сухофруктов	4. Хлеб ржаной	4. Свежий огурец	4. Компот из сухофруктов	4. Компот из яблок
5. Хлеб ржаной		5. Компот из сухофруктов	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной
		6. Хлеб ржаной		

Полдник

1. Кефир	1. Кефир	1. Кисель из сока	1. Сок	1. Чай с сахаром
2. Бутерброд с повидлом	2. Пряник	2. Печенье	2. Пряник	2. Печенье

Ужин

1. Молочная пшеничная каша жидкая	1. Творожно-морковная запеканка	1. Рыба под омлетом	1. Овощная запеканка	1. Сырники творожные
2. Кисель из сока	2. Молочный соус	2. Салат из свежих овощей	2. Чай с сахаром	2. Молочный соус
3. Сушка	3. Чай с сахаром	3. Чай с сахаром	3. Хлеб пшеничный	3. Компот из изюма
		4. Хлеб пшеничный		