

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3 «Незабудка»

(МДОУ «Детский сад №3 «Незабудка»)



Примерное 10-дневное меню .

1 неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша ячневая вязкая Бутерброд с джемом. Чай без сахара.	Каша манная Бутерброд с маслом. Кофейный напиток с молоком	Капша кукурузная. Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком	Каша Геркулес Бутерброд с маслом. Какао с молоком	Каша рисовая Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком
Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок
Суп картофельный с бобовыми. Греча отварная. Курица тушеная. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.	Суп картофельный с рыбой. Рис отварной. Котлета мясная. Сад соус сметанный с томатом. Ясли соус сметанный. Хлеб ржаной Компот из свежих плодов (яблок).	Борщ с фасолью и картофелем + сметана. Сложный гарнир (пюре картофельное +капуста тушеная). Зразы рыбные с яйцом. Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Рассольник домашний со сметаной. Макароны отварные Суфле из печени. Соус сметанный. Хлеб ржаной Компот из свежих плодов(яблок).	Суп овощной со сметаной. Картофельное пюре. Биточки рыбные. Сад соус сметанный с томатом. Ясли соус сметанный. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.
Снежок Батон	Молоко Печенье	Молоко кипячёное Печенье	Йогурт Батон	Молоко кипячёное Печенье
Омлет паровой натуральный. Салат из моркови и кукурузы. Напиток из шиповника. Хлеб ржаной.	Рагу овощное. Крендель сахарный. Кисель из повидла.	Запеканка из творога со сгущенным молоком. Чай с лимоном. Яблоко.	Капуста тушеная. Яйцо вареное. Булочка Дорожная. Компот из сухофруктов.	Пудинг из творога запеченный. Соус молочный сладкий. Кисель из повидла. Яблоко.

2 неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша пшеничная. Бутерброд с джемом. Чай без сахара.	Каша пшённая вязка. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Каша манная. Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Каша дружба. Бутерброд с маслом. Какао с молоком.	Каша Геркулес. Бутерброд с сыром. Кофейный напиток с молоком.
Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок
Салат из кукурузы консервированной. Суп картофельный с макаронными изделиями. Плов с курой. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.	Суп картофельный с крупой. Капуста тушеная. Котлета рубленая мясная. Хлеб ржаной Компот из свежих плодов (яблок)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной. Картофельное пюре. Ясли соус сметанный. Сад сметанный с томатом. Шницель рыбный. Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Рассольник Ленинградский со сметаной. Макароны отварные. Печень по-строгановски. Хлеб ржаной Компот из свежих плодов (яблок)	Огурец соленый. Суп овощной со сметаной. Жаркое по-домашнему. Хлеб ржаной. Компот из сухофруктов.
Снежок Батон	Кисель из повидла Батон	Молоко кипячёное Печенье	Йогурт Батон	Молоко Печенье
Омлет натуральный. Салат из моркови. Напиток из шиповника. Хлеб ржаной	Винегрет овощной. Сдоба обыкновенная Компот из сухофруктов.	Запеканка из творога с морковью. Соус молочный сладкий. Чай с сахаром. Яблоко.	Капуста тушеная. Яйцо варёное. Булочка Российская. Компот из сухофруктов.	Рыба в омлете. Хлеб ржаной. Кисель из повидла. Яблоко.