



**Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет на зимний период
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 224»**

1 неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	Масло сливочное (порциями) Суп молочный с манной крупой Какао с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Масло сливочное (порциями) Пудинг из творога Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное (порциями) Каша жидкая пшеничная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Сыр порциями	Масло сливочное (порциями) Горошек зеленый консервированный Омлет с рисом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное (порциями) Тефтели рыбные паровые Каша рассыпчатая рисовая с овощами Какао с молоком Хлеб пшеничный
второй завтрак	Фрукты свежие Напиток витаминизированный	Фрукты свежие Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие Напиток витаминизированный
обед	Помидоры соленые Борщ Мясо тушенное с овощами в соусе Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Огурцы соленые Суп картофельный с бобовыми Котлеты рубленые Капуста тушеная Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной	Квашеная капуста Суп картофельный с крупой Гуляш из отварного мяса Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	Огурцы соленые Щи из свежей капусты с картофелем Птица, тушенная в соусе с овощами Сок фруктовый Хлеб ржаной	Помидоры соленые Борщ вегетарианский Печень по строгановски Макароны отварные с маслом Напиток лимонный Хлеб ржаной
полдник	Кефир Печенье	Кефир Булочка «Молочная»	Кефир Печенье	Кефир Печенье	Кефир Булочка «Творожная»
ужин	Суфле из рыбы Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Рагу из овощей ½ Яйцо отварное Кисель молочный Хлеб пшеничный	Лапшевник с творогом Какао с молоком Хлеб пшеничный	Каша жидкая овсяная («Геркулес») Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Картофель и овощи, тушенные в соусе Яйцо отварное Кисель молочный Хлеб пшеничный

2 неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак	Масло сливочное (порциями) Каша жидкая, пшенная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Масло сливочное (порциями) ½ Яйцо отварное Суп молочный с рисовой крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Масло сливочное (порциями) Икра кабачковая (конс.) Омлет паровой натуральный Чай с лимоном Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	Масло сливочное (порциями) ½ Яйцо отварное Суп молочный с гречневой крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное (порциями) Рыба, тушенная с овощами Макаронные изделия отварные Чай с молоком Хлеб пшеничный Сыр (порциями)
второй завтрак	Фрукты свежие Сок фруктовый	Фрукты свежие Напиток витаминизированный	Фрукты свежие	Фрукты свежие Сок фруктовый	Фрукты свежие
обед	Огурцы соленые Бульон с протертым мясом Бефстроганов из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая с овощами Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	Помидоры соленые Борщ с капустой и картофелем Биточки паровые Икра свекольная Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной	Огурцы соленые Борщ украинский Пудинг из говядины Картофель отварной Сок фруктовый Хлеб ржаной	Капуста квашеная Суп полевой Птица отварная Каша рассыпчатая пшеничная Напиток лимонный Хлеб ржаной	Помидоры соленые Щи по уральски Запеканка из печени с рисом Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной
полдник	Кефир Пряники	Кефир Вафли	Кефир Булочка «Веснушка»	Кефир Печенье	Кефир Булочка «Школьная»
ужин	Рыба, запеченная в омлете Горошек зеленый консервированный Какао с молоком Хлеб пшеничный	Пудинг из творога с яблоками Кисель молочный Хлеб пшеничный	Картофель и овощи, тушенные в соусе Какао с молоком Хлеб пшеничный	Запеканка из творога с морковью Кисель молочный Хлеб пшеничный	Рагу овощное Какао с молоком Хлеб пшеничный