

Примерное перспективное десятидневное меню на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар "Детский сад комбинированного вида №193 "Планета будущего"

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|---|---|--|---|--|
| Завтрак | | | | |
| 1. Бутерброд с маслом 2. Запеканка из творога 3. Какао с молоком 4. Молоко сгущеное | 1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Суп молочный с вермишелью 3. Чай с молоком 4. Яйцо вареное | 1. Бутерброд с маслом 2. Пудинг творожный с рисом 3. Чай с молоком 4. Джем | 1. Бутерброд с маслом 2. Суп молочный с рисовой крупой 3. Какао с молоком | 1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Суп молочный манный 3. Кофейный напиток с молоком |
| Второй завтрак | | | | |
| 1. Молоко 2. Вафли | 1. Сок яблочный 2. Сок Витаминизированный | 1. Молоко 2. Печенье | 1. Сок яблочный | 1. Кефир |
| Обед | | | | |
| 1. Щи из свежей капусты с картоф 2. Каша вязкая пшеничная 3. Тефтели из говядины 4. Свекла тушенная в сметанном соусе 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Суп с клецками 2. Плов 3. Салат из свежей капусты 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Суп картофельный с бобами 2. Запеканка картоф с печенью 3. Огурцы свежие 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Борщ с капустой 2. Бефстроганов из отварного мяса 3. Макароны изделия отварные 4. Салат из свежей капусты 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Суп картоф с макаронными изд 2. Рагу из овощей 3. Биточки из говядины 4. Помидоры свежие 5. Кисель из кураги 6. Хлеб пшеничный, ржаной |
| Полдник | | | | |
| 1. Омлет натуральный паровой 2. Сдоба 3. Огурцы свежие 4. Сок витаминизированный | 1. Картофель отварной 2. Рыба отварная 3. Свежие фрукты 4. Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной 6. Помидоры свежие | 1. Каша вязкая гречневая 2. Котлеты рубленые из курицы 3. Помидоры свежие 4. Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной 6. Свежие фрукты | 1. Котлеты рыбные любительские 2. Пюре картофельное 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Хлеб ржаной 6. Огурцы свежие | 1. Омлет натуральный паровой 2. Свежие фрукты 3. Чай с сахаром 4. Сдоба 5. Огурцы свежие |

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|---|--|
| Завтрак | | | | |
| 1. Бутерброд с маслом 2. Суп молочный с крупой гречневой 3. Какао с молоком | 1. Бутерброд с маслом 2. Суп молочный манный 3. Чай с молоком | 1. Бутерброд с маслом 2. Сырники из творога 3. Сгущеное молоко 4. Чай с молоком | 1. Бутерброд с сыром и маслом 2. Суп молочный с рисовой крупой 3. Какао с молоком 4. Яйцо вареное | 1. Бутерброд с маслом 2. Пудинг творожный с рисом 3. Сгущеное молоко 4. Чай с молоком |
| Второй завтрак | | | | |
| 1. Молоко 2. Печенье | 1. Сок яблочный, сок витаминизир | 1. Кефир | 1. Сок яблочный, сок витаминизир 2. Вафли | 1. Молоко 2. Печенье |
| Обед | | | | |
| 1. Суп картофельный с бобами 2. Тефтели из говядины 3. Капуста тешеная 4. Огурцы свежие 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Борщ с капустой и картофелем 2. Плов 3. Салат из свежей капусты 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Суп с клецками 2. Запеканка картоф с печенью 3. Помидоры свежие 4. Напиток из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной | 1. Суп с макаронными изделиями 2. Биточки из говядины 3. Каша вязкая гречневая 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный, ржаной 6. Свекла тушеная в сметанном соусе | 1. Суп с рыбными консервами 2. Каша пшеничная вязкая 3. Гуляш из отварного мяса 4. Огурцы свежие 5. Компот из свежих плодов 6. Хлеб пшеничный, ржаной |
| Полдник | | | | |
| 1. Яйцо вареное 2. Макароны с сыром запеченые 3. Свежие фрукты 4. Салат из моркови 5. Чай с сахаром | 1. Каша рассыпчатая с овощами 2. Котлеты рыбные любительские 3. Свежие фрукты 4. Кисель 5. Хлеб ржаной | 1. Суп молочный с крупой гречневой 2. Сдоба 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты | 1. Рыба отварная с овощами 2. Картофель отварной 3. Огурцы свежие 4. Хлеб ржаной 5. Чай с сахаром 6. Фрукты свежие | 1. Сдоба 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром 4. Свежие фрукты 5. Икра кабачковая |