

Примерное десятидневное меню (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период) МБДОУ «Детский сад с. Чамерево»

1 неделя					2 неделя				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<u>Завтрак</u> 1. Яйцо вареное 2. Каша манная 3. Хлеб пшеничный с маслом 4. Чай с сахаром	<u>Завтрак</u> 1. Вермишель молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3. Какао с молоком	<u>Завтрак</u> 1. Творожный торт 2. Салат из свеклы с сыром 3. Хлеб пшеничный с маслом 4. Кофейный напиток	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом с сыром 3. Какао с молоком	<u>Завтрак</u> 1. Каша геркулесовая молочная 2. Яйцо вареное 3. Хлеб пшеничный с маслом 4. Кофейный напиток	<u>Завтрак</u> 1. Каша «Дружба» 2. Яйцо вареное 3. Хлеб пшеничный с маслом 4. Чай с сахаром	<u>Завтрак</u> 1. Каша пшеничная 2. Яйцо вареное 3. Хлеб пшеничный с маслом с сыром 4. Кофейный	<u>Завтрак</u> 1. Хлеб пшеничный с маслом 2. Какао с молоком 3. Салат из свеклы с сыром 4. Яйцо вареное 5. Суфле творожное со сметаной	<u>Завтрак</u> 1. Каша гречневая молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром 3. Чай с сахаром 4. Яйцо вареное	<u>Завтрак</u> 1. Хлеб пшеничный с маслом 2. Кофейный напиток 3. Каша пшеничная молочная
<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт	<u>2 завтрак:</u> Фрукт
<u>Обед</u> 1. Салат «Здоровье» 2. Щи из св.капусты с картофелем с мясом 3. Гуляш мясной с гречей 4. Хлеб ржаной 5. Компот из сухофруктов	<u>Обед</u> 1. Суп рыбный 2. Картофел. пюре с тушеной капустой 3. Салат из зеленого горошка 4. Хлеб ржаной 5. Напиток лимонный	<u>Обед</u> 1. Суп крестьянский с крупой 2. Макароны с куриным суфле 3. Салат из свежих огурцов 4. Хлеб ржаной 5. Сок	<u>Обед</u> 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками 2. Салат «Зимний» 3. Голубцы ленивые 4. Хлеб ржаной 5. Напиток из шиповника	<u>Обед</u> 1. Суп картофельный 2. Рис отварной 3. Биточки рыбные, запеченные с овощами 4. Хлеб ржаной 5. Помидоры свежие 6. Компот из сухофруктов	<u>Обед</u> 1. Свекольник 2. Бефстрогано в из мяса 3. Макароны 4. Хлеб ржаной 5. Салат «Дружба» 6. Сок	<u>Обед</u> 1. Суп из овощей с мясом и со сметаной 2. Хлеб ржаной 3. Напиток из шиповника 4. Салат из отварной свеклы с зеленым горошком 5. Картоф. пюре 6. Котлеты/ биточки рыбные	<u>Обед</u> 1. Хлеб ржаной 2. Компот из сухофруктов 3. Борщ 4. Салат из свеж. помидоров и огурцов 5. Рис отварной с мясными тефтелями	<u>Обед</u> 1. Хлеб ржаной 2. Сок 3. Суп картофельный 4. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами 5. Рагу овощное в томатном соусе	<u>Обед</u> 1. Хлеб ржаной 2. Сок 3. Суп картофельный 4. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами 5. Рагу овощное в томатном соусе
<u>Полдник</u> 1. Творож. запек. со сметаной 2. Хлеб пшеничный 3. Салат из моркови с изюмом 4. Кефир	<u>Полдник</u> 1. Драчена 2. Салат из свеклы отвар. 3. Хлеб пшенич. 4. Кисель	<u>Полдник</u> 1. Бигус с мясом 2. Яйцо вареное 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	<u>Полдник</u> 1. Картофел. пюре 2. Рыба отвар. с яйцом 3. Молоко кипячен. 4. Хлеб пшенич.	<u>Полдник</u> 1. Пудинг манный 2. Салат из моркови с изюмом 3. Хлеб пшенич. 4. Чай с сахаром	<u>Полдник</u> 1. Сырники со сгущ. молок. 2. Кефир 3. Салат из моркови с изюмом	<u>Полдник</u> 1. Хлеб пшенич. 2. Говядина тушеная с мясом 3. Чай с лимоном	<u>Полдник</u> 1. Каша кукурузн. на молоке 2. Пирож. с повид. 3. Чай с сахаром	<u>Полдник</u> 1. Хлеб пшеничный 2. Огурцы свеж. порционные 3. Молоко кипячен. 4. Жаркое домашнему	<u>Полдник</u> 1. Хлеб пшеничный 2. Рыба, запечен. в омлете 3. Салат из зеленого горошка 4. Чай с сахаром