



СПУ подтверждаю:

Руководитель «СП Детский сад Солнышко»

Разинова О.Ф.

10 дневное перспективное меню №1 (весенний период)

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Число					
Завтрак №1	1.Каша рисовая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша ячневая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Суп молочный с вермишелью сладкий с маслом 2.Батон с маслом 3.Чай с молоком	1.Каша пшеничная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1. Каша манная молочная сладкая с маслом 2. Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком
Завтрак №2	1. Напиток из св. яблок	1.Кисель	1.Напиток лимонный	1.Чай	1.Сок
Обед	1.Суп гороховый на м/б 2.Бефстроганов из мяса в соусе с рожками 3.Салат: из соленых огурцов с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Уха из рыбных консервов 2.Гречка тушеная с отварным рисом 3.Салат из красной свёклы с чесноком 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1. Рассольник на м/б со сметаной 2. Овощное рагу с мясом 3.Хлеб 4. Компот из сухофруктов	1.Суп с клецками на м/б 2. Биточки из мяса в соусе с картофельным пюре 3.Салат из квашенной капусты с луком 4.Хлеб 5. Напиток витаминный из шиповника	1.Борщ на м/б со сметаной 2.Гуляш из мяса в соусе с отварным рисом 3.Салат из репчатого лука морской капустой 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов
Ужин	1.Картофель в молоке 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Ватрушка с творогом 2.Чай с лимоном	1.Суфле из рыбных консервов с кабачковой икрой 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Запеканка творожная с рисом, изюмом и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1.Пирожок с картофелем 2.Чай с лимоном

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Число					
Завтрак №1	1.Каша пшеничная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и сыром 3.Кофейный напиток с молоком	1.Суп рисовый молочный сладкий с маслом 2.Батон с маслом 3.Чай с молоком	1.Каша ячневая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом с сыром 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша гречневая с молоком 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком
Завтрак 2	1. Чай с лимоном	2.Яблоки	3.Сок	1.Напиток из св. апельсинов	1.Кисель
Обед	1.Суп рисовый на м/б 2. Котлеты из мяса в соусе с рожками 3.Салат из квашенной капусты с яблоком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Щи на м/б со сметаной 2.Бефстроганов из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из красной свеклы с луком 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1.Суп полевой на м/б со сметаной 2.Свежая капуста, тушенная фасолью и мясом 3.Хлеб 4. Компот из сухофруктов	1.Суп с вермишелью на м/б 2.Картофель, тушенный с отварным мясом 3.Салат из селедки с луком с лимоном 4.Хлеб 5. Напиток витаминный из шиповника	1.Суп с фасолью на м/б 2.Плов из риса с мясом 3.Салат из соленого огурца с луком и морской капустой 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов
Ужин	1.Омлет натуральный 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Ленивые вареники из творога 2.Соус сладкий молочный 3.Какао с молоком	1.Котлеты из свежей рыбы в соусе с гороховым пюре 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Пудинг творожный с манкой, изюмом и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1.Пирожок с капустой и яйцом 2.Чай с лимоном



Утверждаю:

Руководитель «СП Детский сад Солнышко»

Разинова О.Ф.

10дневное перспективное меню №2

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Число					
Завтрак	1.Каша дружба молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша ячневая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Суп молочный с вермишелью сладкий с маслом 2.Батон с маслом 3.Чай с молоком	1.Каша пшеничная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша манная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток с молоком
Завтрак 2	1.Чай сладкий	1. Напиток из св. яблок	1. Кисель	1.Напиток лимонный	1.Сок
Обед	1.Суп с вермишелью на м/б 2.Гуляш из мяса в соусе с гороховым пюре 3.Салат из свежего огурца и луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Борщ на м/б со сметаной 2.Котлеты из мяса в соусе с отварным рисом 3.Салат из красной свеклы с чесноком 4.Хлеб Компот из свежемороженой вишни	Рассольник на м/б со сметаной 2.Овощное рагу с мясом 3.Хлеб 4.Напиток витаминный из шиповника	1. Суп гороховый на м/б 2. Гуляш из мяса в соусе с картофельным пюре 3.Салат из свежей капусты с луком и морковью 4.Хлеб 5. Компот из свежемороженой вишни	1.Уха из рыбных консервов 2.Гуляш из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из свежих помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов
Полдник	1.Каша кукурузная 2. Хлеб 3.Какао с молоком	1.Сочники с творогом 2.Чай с лимоном	1. Макаронник 2.Какао с молоком	1.Запеканка творожная с вермишелью и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1.Плюшка с сахаром 2.Чай с лимоном

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Число					
Завтрак	1.Каша пшенная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и сыром 3. Кофейный напиток с молоком	1.Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша ячневая молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом 3.Чай с молоком	1.Каша пшеничная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом и повидлом 3.Кофейный напиток с молоком	1.Каша манная молочная сладкая с маслом 2.Батон с маслом повидлом 3.Кофейный напиток с молоком
Завтрак 2	1. Чай с лимоном	2.Яблоки	3.Сок	1.Напиток из св. апельсинов	1.Кисель
Обед	1.Суп харчо на м/б 2. Котлеты из мяса в соусе гречкой 3.Салат из свежих помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1. Суп с зеленым горошком на м/б 2.Гуляш из мяса в соусе с рожками 3.Салат из моркови с чесноком и сыром 4.Хлеб 5. Компот из свежзамороженной вишни	1.Суп полевой на м/б со сметаной 2.Солянка овощная из свежей капусты с рисом и мясом 3.Хлеб 4. Компот из сухофруктов	1.Суп с клецками на м/б 2.Картофель, тушенный с отварным мясом 3.Салат из селедки с луком и морской капустой 4.Хлеб 5. Напиток витаминный из шиповника	1.Щи на м/б со сметаной 2.Плов из риса с мясом 3.Салат из свежих огурцов и помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов
Полдник	1.Омлет с морковью 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Сырники творожные с манкой и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1. Тефтели из свежей рыбы в соусе 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Запеканка творожная с манкой, изюмом и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1.Пирожок из рыбных консервов с рисом 2.Чай с лимоном