



Утверждаю:

Руководитель «СП Детский сад Солнышко»

Разинова О.Ф.

10 дневное перспективное меню №1 (летний 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.Гуляш из мяса в соусе с рожками 3.Салат: из свежих огурцов и помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов | 1.Уха из рыбных консервов 2.Биточки из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из свежих огурцов с луком 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. Гуляш из мяса в соусе с картофельным пюре 3.Салат из свежих огурцов и помидоров 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 свежих огурцов с луком 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. Гуляш из мяса в соусе с рожками 3.Салат из свежего огурца с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов | 1.Щи на м/б со сметаной 2.Бефстроганов из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из свежих огурцов и помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из свежзамороженной 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 свежей капусты с луком и зеленым горошком 4.Хлеб 5. Напиток витаминный из шиповника | 1.Суп с фасолью на м/б 2.Плов из риса с мясом 3.Салат из свежих огурцов и помидоров с луком 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 |



Подтверждаю:
 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 репчатого лука с морской капустой 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 луком и соленым огурцом 4.Хлеб Компот из свежемороженой вишни | Рассольник на м/б со сметаной 2.Овощное рагу с мясом 3.Хлеб 4. Компот из сухофруктов | 1. Суп гороховый на м/б 2. Бефстроганов из мяса в соусе с картофельным пюре 3.Салат из квашеной капусты с луком 4.Хлеб 5 Напиток витаминный из шиповника | 1.Уха из рыбных консервов 2. Гречка тушеная с отварным рисом 3.Салат из соленых огурцов 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 пшеничная 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.Гречка, тушенная с отварным мясом 3.Салат из свежих помидоров с луком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов | 1. Суп с зеленым горошком на м/б 2.Котлеты из мяса в соусе с рожками 3.Салат из моркови с чесноком и сыром 4.Хлеб 5. Компот из свежемороженой вишни | 1.Суп полевой на м/б со сметаной 2.Солянка овощная из свежей капусты с рисом и мясом 3.Хлеб 4.Напиток витаминный из шиповника | 1.Суп с клецками на м/б 2.Картофель, тушенный с отварным мясом 3.Салат из свежих огурцов с луком 4.Хлеб 5. Компот из свежемороженой вишни | 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 |