



Утверждаю:

Руководитель «СП Детский сад Солнышко»
Разинова О.Ф.

10 дневное перспективное меню №1

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. Кефир	1.Яблоки	1.Сок	1.Чай 2.Батон	1.Кисель
Обед	1.Суп гороховый на м/б 2.Гуляш из мяса в соусе с рожками 3.Салат: из моркови с сахаром 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Уха из рыбных консервов 2.Котлеты из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из красной свеклы с луком 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1. Рассольник 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. Гуляш из мяса в соусе с картофельным пюре 3.Салат из свежей капусты с луком, морковью и яблоком 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1.Борщ на м/б со сметаной 2.Гуляш из мяса в соусе с отварным рисом 3.Салат из соленого огурца 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.Рыба, тушенная с овощами 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. Ряженка	2.Яблоки	3.Сок	1.Чай 2.Печенье	1.Кисель
Обед	1.Суп с фасолью на м/б 2.Гуляш из мяса в соусе с рожками 3.Салат из моркови с чесноком 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Ши на м/б со сметаной 2.Зразы в соусе с гречкой 3.Салат из красной свеклы с изюмом 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1.Суп на м/б полевой со сметаной 2.Свежая капуста тушенная с мясом 3.Хлеб 4.Напиток витаминный из шиповника	1.Бабушкин суп 2.Картофель, тушенный с мясом 3.Салат из соленой сельди с луком и лимоном 4.Хлеб 5.Компот из свежемороженой вишни	1.Суп с чечевицей 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.Суфле из рыбных консервов с кабачковой икрой 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Ленивые вареники из творога 2.Соус из сметаны с сахаром 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 2.Печенье	1.Яблоки	1.Сок	1.Варенец	1.Кисель
Обед	1.Суп с вермишелью на м/б 2.Гуляш из мяса в соусе с гороховым пюре 3.Салат из 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 соленого огурца с луком 4.Хлеб Компот из свежезамороженной вишни	Рассольник на м/б со сметаной 2.Овощное рагу с мясом 3.Хлеб 4.Напиток витаминный из шиповника	1.Суп с зеленым горошком 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 свежезамороженной вишни	1.Уха из рыбных консервов 2.Гуляш из мяса в соусе с гречкой 3.Салат из красной свеклы с чесноком и черносливом 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов
Полдник	1.Картофель в молоке 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Сочники с творогом 2.Чай с лимоном	1.Тефтели из свежей рыбы в соусе 2.Хлеб 3.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.Кефир	1. Яблоки	1.Сок	1. Чай 2.Печенье	1.Кисель
Обед	1.Суп харчо на м/б 2.Гречка, тушенная с мясом 3.Салат из красной свеклы с соленым огурцом луком и морской капустой 4.Хлеб 5.Компот из сухофруктов	1.Суп гороховый 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 мясом 3.Салат из соленой сельди с луком и лимоном 4.Хлеб 5. Компот из свежемороженой вишни	1.Щи на м/б со сметаной 2.Плов из риса с мясом 3.Салат из соленого огурца с морской капустой и 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.Котлеты из свежей рыбы в соусе с гороховым пюре 2.Хлеб 3.Какао с молоком	1.Запеканка творожная с рисом, изюмом и сгущённым молоком 2.Какао с молоком	1.Пирожок из рыбных консервов с рисом 2.Чай с лимоном