

Примерное 20-дневное меню с 01.10 по 28.02

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 31

Л.Н.Громова

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>	<u>3 день</u>	<u>4 день</u>	<u>5 день</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Греча со сливочным маслом и сахаром	Запеканка творожно-морковная со сметано-молочным соусом	Запеканка творожно-рисовая со сметано-молочным соусом	Омлет со сливочным маслом	Каша кукурузная с молоком и сливочным маслом
Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок натуральный.	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Сок натуральный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из вареной свеклы	Салат Витаминный			
Лапша с рыбными консервами	Рассольник с курой и сметаной	Суп гороховый с мясом	Щи с курой и сметаной	Суп молочный с овощами
Шукрут с мясом	Тефтели мясные в томатно-овощной заливке с картофельным пюре	Котлета рыбная с тушеным картофелем	Гуляш из отварной печени с отварной вермишелью	Бефстроганов из мяса с отварным рисом
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Оладьи со сгущенным молоком	Салат картофельный с соленым огурцом	Овощи тушеные	Каша пшеничная с молоком и сливочным маслом	Салат Зимний
				Яйцо вареное
Молоко	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Плюшка домашняя	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

<u>6 день</u>	<u>7 день</u>	<u>8 день</u>	<u>9 день</u>	<u>10 день</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Рожки отварные со сливочным маслом и яйцом	Каша Дружба с молоком и сливочным маслом	Запеканка творожно-морковная со сметано-молочным соусом	Каша пшенная с молоком и сливочным маслом	Каша пшеничная с молоком и сливочным маслом
Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок натуральный.	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Сок натуральный
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат Витаминный		Салат Бурячок		
Куриный бульон с ржаными гренками	Суп Харчо	Лапша куриная	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	Суп картофельный с курой
Картофель тушеный с курой	Капуста тушеная с мясом	Биточки рыбные с картофельным пюре	Гуляш из отварной печени с гречей	Ленивые голубцы с томатно-овощной подливой
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Каша геркулесовая с молоком	Салат картофельный с соленым огурцом	Овощи тушеные	Суфле рыбное со сливочным маслом	Винегрет
Молоко	Ватрушка с творогом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кисель
Хлеб пшеничный	Кисель	Пирог с яйцом	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

<u>11 день</u>	<u>12 день</u>	<u>13 день</u>	<u>14 день</u>	<u>15 день</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Греча со сливочным маслом и сахаром	Каша геркулесовая с молоком	Запеканка творожно-морковная со сметано-молочным соусом	Каша пшенная с молоком и сливочным маслом	Каша рисовая с молоком и сливочным маслом
Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок натуральный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Сок натуральный
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
	Салат из кукурузы			
Суп с клецками и мясом	Свекольник с курой и сметаной	Солянка сборная со сметаной	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	Суп молочный с овощами
Овощное рагу с мясом	Бефстроганов из мяса с отварными рожками	Котлета рыбная с картофельным пюре	Ежики мясные с томатно-овощной подливой	Котлета мясная с тушеным картофелем
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Пюре картофельное с кабачковой икрой	Сырники со сгущенным молоком	Салат Праздничный	Рыба по- польски со сливочным маслом	Салат Зимний
Молоко	Чай	Пирог с картофелем	Чай с сахаром	Яйцо вареное
Хлеб пшеничный		Чай с сахаром	Булочка домашняя с сахаром	Хлеб пшеничный

<u>16 день</u>	<u>17 день</u>	<u>18 день</u>	<u>19 день</u>	<u>20 день</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Рожки отварные со сливочным маслом и яйцом	Запеканка творожно-морковная со сметано-молочным соусом	Запеканка творожно-рисовая со сметанно-молочным соусом	Омлет со сливочным маслом	Каша геркулесовая с молоком
Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	Хлеб пшеничный со сливочным маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок натуральный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Сок натуральный
<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>	<u>Обед</u>
Салат из свежей капусты с растительным маслом			Салат из вареной свеклы	
Куриный бульон с ржаными гренками	Борщ из свежей капусты с курой	Солянка сборная	Суп картофельный с курой	Суп молочный с овощами
Гуляш из отварной курицы с гречей	Ежики с томатно-овощной подливой	Биточки рыбные с тушеным картофелем	Плов с мясом	Котлета мясная с картофельным пюре
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u>
Пюре картофельное с соленым огурцом	Салат из свежей моркови с ахаром	Каша пшенная с молоком и сливочным маслом	Каша манная с молоком и сливочным маслом	Салат Праздничный
Молоко	Чай с сахаром	Пирог с капустой	Чай с сахаром	Кисель
Хлеб пшеничный	Пирог с повидлом	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный