

План меню

для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет для ДОО с 10,5 часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак				
Каша гречневая с молоком	Салат из вареных овощей	Каша пшеничная молочная (жидкая) с тыквой	Каша геркулесовая (вязкая) с черносливом	Вермишель молочная
Масло сливочное	Омлет натуральный	Масло сливочное	Масло сливочное	Сыр
Чай с молоком	Масло сливочное	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Масло сливочное
Хлеб пшеничный	Сыр	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком
	Какао с молоком			Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный			
2 завтрак				
Сок	Кефир	Йогурт	Груши	Банан
	Печенье		Пирожки печеные с яблоками	Пряники
				Сок
обед				
Огурец соленый	Борщ	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	Помидоры порционные	Салат из свеклы с зеленым горошком
Суп картофельный с зеленым горошком	Котлета "Здоровье"	Суп из кабачков с гречками	Лапша домашняя	Суп крестьянский с пшеном
Рагу из овощей	Макароны отварные	Бефстроганов	Котлеты куриные	Печень тушеная в соусе
Курица, тушеная в соусе	Сок	Картофель отварной	Капуста тушеная	Картофельное пюре
Компот из сушеных яблок	Хлеб ржаной	Кисель плодоягодный	Чай с вареньем	Напиток из лимона
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник				
Яблоки	Апельсин	Банан	Вареники "ленивые" с молочным соусом	Салат "Мозаика"
Морковная запеканка с творогом	Котлеты капустные с яблоками	Рыба отварная, запеченая под омлетом	Кисель плодоягодный	Зразы ленивые рыбные
Кисель плодоягодный	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Чай со сгущенным молоком
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак				
Каша молочная "Дружба"	Каша геркулесовая молочная	Каша молочная кукурузная (жидкая)	Каша молочная манная с маслом (жидкая)	Каша молочная рисовая с маслом
Масло сливочное	Сыр	Масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное
Чай с молоком	Масло сливочное	Чай с молоком	Сыр	Сыр
Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
2 завтрак				
Плюшка молочная	Сок	Сок	Банан	Йогурт
Сок	Хлеб пшеничный	Зефир		Вафли
обед				
Огурец соленый	Суп картофельный	Суп гороховый	Помидоры порционные	Борщ из свежей капусты со сметаной
Щи из свежей капусты	Суфле куриное	Оладьи из печени	Суп картофельный с клецками	Тефтели в томатном соусе
Биточки паровые	Капуста тушеная	Свекла тушеная	Голубцы с мясом и рисом	Макароны отварные
Картофель в сметанном соусе	Компот из чернослива	Картофельное пюре	Кефир	Компот из кураги
Кисель из варенья	Хлеб ржаной	Компот из яблок свежих	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		
полдник				
Яблоко печеное	Банан	Груши	Винегрет с сельдью	Груши
Белип	Булочка "Осенняя"	Рагу из овощей	Ватрушка с творогом	Пудинг творожный с соусом яблочным
Кефир	Чай со сгущенным молоком	Ряженка	Компот из изюма	Чай с джемом
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный