

План меню

для детей дошкольного возраста от 3 до 7 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 гренками | 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 | Котлеты капустные с яблоками | Банан | Вареники "ленивые" с молочным соусом | Салат "Мозаика" |
| Морковная запеканка с творогом | Чай с сахаром | Рыба отварная, запеченая под омлетом | Кисель плодоягодный | Зразы ленивые рыбные |
| Кисель плодоягодный | Хлеб пшеничный | Чай с сахаром | Хлеб пшеничный | Чай со сгущенным молоком |
| Хлеб пшеничный | Апельсин | 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 |
| | | | | |