

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ «Дундайскай Медоу» Багланова О.И.

10-дневное перспективное меню на осенне-зимний период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша вязкая молочная манная с сливочным маслом	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	Каша «Дружба» (рис, пшено)	Омлет на молоке	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	Каша вязкая молочная геркулесовая со сливочным маслом.	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	Каша «Рябчик» (рис, пшено, гречка)	Каша гречневая рассыпчатая	Суп молочный с макаронными изделиями
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Сок	Фрукты	биойгурт	сок	Фрукты	Биойгурт	Фрукты	Сок	Снежок	фрукты
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Нарезка из свежего огурца	Салат из капусты	Нарезка из свежих помидор	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	Салат «кукурузный»	Салат свекла с курагой и изюмом	Салат из моркови и яблок	Ассорти из разных овощей	Салат «Винегрет» с растительным маслом
Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	Суп рассольник «Домашний»	Суп сливочный с рыбой(минтай)	Суп сливочный с капустой на к/б	Суп с домашней лапшой на к/б	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к/б	Суп картофельный с горохом на к/б с гречками	Суп щи из свежей капусты на к/б со сметаной	Суп свекольник со сметаной	Суп «Крестьянский» на к/б
Жаркое домашнему с курицей	Рис припущенный Котлета Соус сметанный	Курица отварная Пюре картофельное Соус красный	Курица отварная Пюре картофельное Соус красный	Рагу из овощей	Плов с курицей	Капуста тушеная с мясом курицы	Пюре картофельное Тефтели	Рыба, запеченная с овощами	Рагу из курицы
Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Булочка с повидлом	Вареники картофельные	Запеканка картофельная с курицей	Макаронные отварные с маслом сливочным и сыром	Запеканка творожная	Блинчики с повидлом	Суп молочный вермишелевый	Ватрушка творожная	Пельмени в бульоне Чай с молоком хлеб	Пирог с повидлом
Чай с молоком	Чай с сахаром и лимонном	чай с сахаром	Чай с молоком хлеб	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с сахаром кондит. изделие	Чай с сахаром	Кондитерское. изделие	Чай с молоком
		Кондитерское изделие(мармелад зефир)							

ЗАВТРАК

10ч

ОБЕД

ПОЛДНИК