



Примерное 10 - дневное меню на 2022-2023 год /зима

Утверждено
 Приказом от 11 января 2021г. № 10
 Заведующий МБДОУ №4 «Журавлик»
 С. С. Шевченко



Меню №1	Меню №2	Меню №3	Меню №4	Меню №5
Завтрак:	Завтрак:	Завтрак:	Завтрак:	Завтрак:
Макароны отварные с сыром	Каша рисовая молочная жидкая	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша «Дружба» молочная
Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом и сыром	Батон пшеничный с маслом
2-ой завтрак:	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак

Фрукты свежие(яблоки/бананы)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы)
Обед:	Обед:	Обед:	Обед:	Обед:
Салат из картофеля с зеленым горошком	Салат из капусты белокочанно квашенной с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из свеклы, соленого огурца с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом
Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	Суп гороховый с курицей и гречками	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	Рассольник на курином бульоне со сметаной
Печень по строгановски	Мясная котлета	Рыбные биточки	Гуляш из отварного мяса	Суфле куриное
Гречка отварная с маслом	Картофельное пюре	Рис отварной с маслом	Макароны отварные с маслом	Гречка отварная с маслом
Компот из сухофруктов	Кисель из сухофруктов	Соус сметанный с луком	Кисель из сухофруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной/пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной/пшеничный
		Хлеб пшеничный/ ржаной		
Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:	Полдник:
Батон пшеничный с маслом Чай с сахаром	Ватрушка с творогом Какао с молоком	Пряник/пряник Ряженка	Булочка ванильная Какао с молоком	Печенье/пряник Кефир
Ужин:	Ужин:	Ужин:	Ужин:	Ужин:
Оладьи с повидлом	Омлет натуральный	Пшено - творожный крупеник	Тефтели «Билип»	Творожно-яблочная запеканка
	Кабачковая икра	Соус молочный (сладкий)	Овощи тушеные	
	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный	
Сок фруктовый	Чай с сахаром		Чай с лимоном	
	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Сок фруктовый
Меню №6	Меню №7	Меню №8	Меню №9	Меню №10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная	Молочная вермишель	Омлет натуральный	Сырники из творога с фруктами подливой	Каша «Ассорти» молочная
Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный с маслом и с сыром

Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Батон пшеничный с маслом	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
		Чай с сахаром		
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоки/бананы/	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат витаминный с растительным маслом	Салат морковно-яблочный	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	Салат из свеклы с растительным маслом
Свекольник с курицей, яйцом и сметаной	Суп с клецками на м/бульоне	Суп крестьянский с курицей и сметаной	Суп фасолевый с курицей	Щи из квашенной капусты на м/б с яйцом и сметаной
Рыбная котлета	Голубцы ленивые с мясом	Мясные биточки	Зразы рыбные с яйцом	Мясо тушенное (говядина)
Картофельное пюре		Картофельное пюре	Рис отварной с маслом	Перловка отварная
Кисель из сухофруктов	Компот из сухофруктов и лимоном.	Кисель из сухофруктов	Соус томатный с Овощами.	Кисель из сушеных фруктов.
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной / пшеничный	Хлеб ржаной/пшеничный	Компот из сушеных фруктов	Хлеб ржаной/пшеничный
			Хлеб ржаной/пшеничный	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Бутерброд с повидлом	Булочка домашняя	Печенье пряник	Пирог с капустой	Пряник/печенье
Какао с молоком	Кефир	Какао с молоком	Ряженка	Кефир
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Оладьи из печени	Ленивые вареники со сметаной	Котлета рыбная любительская	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с растительным маслом	Овощи тушеные
	Сок фруктовый	Овощное рагу	Запеканка картофельная с печен	Огурец соленый
Капуста тушеная		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный		Чай с лимоном	Сок фруктовый	Чай с сахаром
Чай с сахаром				Фрукты свежие