

Перспективное десятидневное меню на зимне-весенний период с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ «Парус»

	ЗАВТРАК	10 ЧАСОВ	ОБЕД			ПОЛДНИК
			1-е блюдо	2-е блюдо	3-е блюдо	
Понедельник 1-й день	1.Оладьи со сгущенным молоком. 2.Чай сладкий 3.батон пшеничный со сливочным маслом	Сок фруктовый (свежие фрукты)	Суп картофельный . с бобовыми Хлеб	1.Плов с мясом 2.Салат из моркови и зеленого горошка	Сок фруктовый	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая молочная 2 Чай с молоком, хлеб
Вторник 2-й день	1.Каша манная молочная вязкая 2.Кофейный напиток 3 батон с сыром	Кефир (варенец, ряженка)	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной Хлеб	Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Салат из свеклы с изюмом	Компот из сухофруктов	1.Сырники из творога запеченные 2. Какао с молоком
Среда 3-й день	1. Каша «Дружба» 2.Батон с маслом 3.Кофейный напиток	Яблоко (сок)	Суп картофельный с мучными клецками. Хлеб	1 Голубцы ленивые 2. Икра свекольная	Компот из сухофруктов	1. Булочка домашняя 2. Чай с молоком
Четверг 4-й день	1. Каша пшеничная жидкая 2. батон с сыром 3. Кофейный напиток с молоком	Кефир (варенец, ряженка)	1. Суп рыбный (УХА) 2. Хлеб	Птица отварная с маслом Макароны отварные Салат из свеклы с морковью (салат Зимний)	Сок фруктовый	1.Запеканка творожно-манная со сметаной 2. Какао с молоком
Пятница 5-й день	1.Рыба запеченная с картофелем по- русски 2. батон пшеничный с сыром 3.Чай с молоком сладкий	яблоко	1. Свекольник со сметаной 2. хлеб	1.Котлета мясная Пюре картофельное Салат из моркови и зеленого горошка	Компот из сухофруктов	Яйцо Икра кабачковая Какао с молоком Хлеб

Понедельник 6-й день	1.Рис отварной с изюмом.. 2.Батон пшеничный с сыром 3.Чай сладкий	Яблоко (сок)	Рассольник домашний 2. Хлеб	1. Бефстроганов из отварного мяса, Каша гречневая Салат витаминный (салат из квашенной капусты)	Компот из сухофруктов	1.Котлета рыбная любительская. Икра кабачковая. Кофейный напиток 3. хлеб
Вторник 7-й день	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая молочная батон пшеничный с маслом Чай сладкий	Кефир (варенец, ряженка)	1. Борщ с капустой и с картофелем со сметаной 2. Хлеб	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 2. Салат морковно-яблочный.(капуста квашеная с луком)	Сок фруктовый	1 Запеканка из творога со сметаной 2. Какао с молоком
Среда 8-й день	Каша гречневая вязкая на молоке батон пшеничный с сыром 3.Чай сладкий	Яблоко (сок)	Суп Крестьянский с крупой и сметаной Хлеб .	1 Голубцы ленивые Икра свекольная	Компот из сухофруктов	1 Картофель отварной; сосиска Салат из зеленого горошка Чай с молоком
Четверг 9-й день	Суп молочный рисовый 2. Какао с молоком 3.Батон с маслом	Кефир	1. Суп рыбный (Уха) хлеб	1 Птица отварная Пюре картофельное Салат Витаминный (Зимний)	Сок фруктовый	1Ватрушка с творогом Чай с молоком
Пятница 10-й день	Картофель отварной. Сельдь с луком. 2.Чай сладкий с лимоном 3 Хлеб с маслом	Сок	1. Борщ с капустой и с картофелем со сметаной 2. Хлеб	1.Тефтели с рисом Каша пшеничная Винегрет	Компот из сухофруктов	Омлет Икра кабачковая Какао с молоком Хлеб