

Утверждаю
Заведующий

Е.А. Беседина

Примерное десятидневное перспективное меню

МБДОУ Волоконовского детского сада №2 «Сказка»

День недели	Завтрак		Обед	
	2 завтрак	1 неделя		Полдник
1 неделя 1 день понедельник	Отварная вермишель с сахаром и маслом. Какао с молоком. Галеты с маслом	Сок/фрукт	Борщ со сметаной на бульоне Картофель тушеный с мясом. Салат овощной* Компот из с/ф. Хлеб пшеничный.	Творожная запеканка со сметаной Молоко.
1 неделя 2 день вторник	Каша молочная манная. Булка с маслом и сыром. Чай с лимоном.	Сок/фрукт	Рассольник со сметаной. Рисовый плов с мясом. Помидор.* Компот из с/ф. Хлеб пшеничный	Булочка слобная. Кефир.
1 неделя 3 день среда	Суп молочный пшеничный. Булка с маслом и сыром. Чай с лимоном.	Сок/фрукт	Борщ на бульоне со сметаной. Тeftели в томатном соусе. Кисель. Хлеб пшеничный.	Рыба тушеная с овощами. Кофейный напиток с молоком Хлеб рж
1 неделя 4 день четверг	Творожная запеканка со сметаной. Кофейный напиток с молоком.	Сок/фрукт	Суп гречневый на бульоне. Развернутые голубцы с мясом. Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Яйцо вареное. Икра кабачковая. Хлеб ржаной. Кефир.
1 неделя 5 день пятница	Картофельное пюре. Рыба тушеная с овощами. Чай с молоком. Хлеб рж	Сок/фрукт	Борщ со сметаной на бульоне Вермишел.запеканка с мясом Кисель. Хлеб пшеничный.	Суп молочный геркулесовый. Коф.напиток. Булка с маслом и сыром
2 неделя				
2 неделя 6 день понедельник	Фруктовый плов. Галеты с маслом. Чай с молоком.	Сок/фрукт	Суп с клецками на бульоне. Огурец.* Картофель тушеный с мясом. Компот с/ф. Хлеб пшеничный.	Творожная запеканка со сметаной. Молоко.
2 неделя 7 день вторник	Молочный вермишелевый суп. Булка с маслом и сыром. Чай с лимоном.	Сок/фрукт	Борщ на бульоне со сметаной. Каша гречневая. Котлета мясная. Хлеб пшеничный. Компот с/ф	Омлет. Икра кабачковая. Хлеб ржаной. Кефир.
2 неделя 8 день среда	Суп рыбный. Кофейный напиток. Хлеб рж. Вафли	Сок/фрукт	Суп харчо со сметаной на бульоне. Капустя тушеная с мясом Хлеб пшеничный. Кисель.	Ленивые вареники с творогом. Молоком.
2 неделя 9 день четверг	Суп молочный рисовый. Какао с молоком. Булка с маслом.	Сок/фрукт	Борщ на бульоне со сметаной. Каша пшеничная. Гуляш мясной. Горошек зеленый. Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Ватрушка с повидлом. Кефир.
2 неделя 10 день пятница	Суп молочный гречневый. Булка с маслом. Кофейный напиток.	Сок/фрукт	Свекольник со сметаной на бульоне. Рисовый плов с мясом. Салат овощной*. Хлеб пшеничный. Компот из с/ф.	Рыбная запеканка. Хлеб ржаной. Какао с молоком.

ОВОЩИ по сезону, салаты из свежей капусты до 1 марта