

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №30 Расинский район, г. Михайловск



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
МБДОУ «Детский сад №30 комбинированного вида» г. Михайловска
(12-ти часовое пребывание) (с 09.01.2023 года.)

	1-й ДЕНЬ	2-й ДЕНЬ	3-й ДЕНЬ	4-й ДЕНЬ	5-й ДЕНЬ	6-й ДЕНЬ	7-й ДЕНЬ	8-й ДЕНЬ	9-й ДЕНЬ	10-й ДЕНЬ
Завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы 2.Чай с сахаром Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с макаронами. 2.Чай с молоком Бутерброд с маслом.	1.Каша жидкая молочная пшеница с сахаром 2.Чай с сахаром Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая из овсяных хлопьев с сахаром «Геркулес» 2.Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	1.Каша рисовая молочная жидкая 2.Чай с сахаром Бутерброд с маслом	1. Хлопья или зерна кукурузные с молоком. 2.Чай с сахаром Бутерброд с маслом	1.Каша жидкая молочная из манной крупы 2. Чай с лимоном Бутерброд с маслом	1. Каша рисовая молочная жидкая 2.Чай с сахаром Бутерброд с маслом	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром. 2.Чай с сахаром. Бутерброд с маслом	1.Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром 2.Чай с сахаром. Бутерброд с сыром
Завтрак 2-й	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Яблоко	Сок фруктовый	Яблоко	Сок фруктовый	Яблоко	Сок фруктовый	Яблоко	Сок фруктовый
Обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями. 2. Рыба тушенная в томате с овощами. Гречка рассыпчатая и свежие овощи. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1. Борщ с фасолью и с картофелем со сметаной. 2.Плов из курицы. Свежий огурец. 3. Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1.Суп картофельный с горохом. 2. Тефтели. Соус сметанный с томатом Картофельное пюре. 3.Кисель из сока плодового или ягодного натурального Хлеб ржаной йодированный	1.Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной. 2.Котлета, икра свекольная. Яйцо ванное. 3.Компот из сушеных фруктов. Хлеб ржаной йодированный	1. Суп картофельный с крупой. 2. Биточки рубленые из бройлеров цыплят. Капуста тушеная. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1.Рассольник Ленинградский 2. Рагу из курицы. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1. Борщ с картофелем со сметаной. 2. Тефтели с красным соусом. Макароны отварные. 3. Компот из сухофруктов Хлеб ржаной йодированный.	1. Суп картофельный со сметаной. 2.Курица отварная. Гороховое пюре. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1. Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной. 2. Рыба тушенная в томате с овощами. Картофельное пюре и свежие овощи. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный	1.Суп картофельный с клецками. 2. Котлета рубленая из бройлеров цыплят. Капуста тушеная. 3.Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной йодированный
Полдник	1. Омлет натуральный. Зеленый горошек. Хлеб йодированный 2. Кофейный напиток с молоком.	1.Запеканка из творога со сгущенным молоком. 2.Чай с сахаром.	1.Макароны отварные с сыром. 2.Какао с молоком, печенье.	1.Вареники с картофелем. 2. Кисель	1. Крендель сахарный 2.Кефир	1. Оладьи с повидлом. Яйцо варенное, икра кабачковая. 2. Какао с молоком.	1. Ленивые вареники со сгущенным молоком. 2. Чай с сахаром.	1. Сырники из творога со сгущенным молоком. 2. Молоко кипяченое.	1.Яйцо варенное, икра кабачковая, хлеб пшеничный. 2. Напиток из плодов шиповника, пряник.	1.Пирожок в повидлом. 2.Кефир