

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 4 «Калинка»

Аксайского района

Г. Аксая

 Е.В. Уфимцева

« 12 » 01 2026 года



Примерное десятидневное

перспективное меню

на осенне-зимний период

Аксайского района города Аксая

для детей от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая Батон, масло сливочное Чай с сахаром	Каша молочная манная Батон, масло сливочное Чай с лимоном	Суп молочный с пшеничной крупой Батон, масло сливочное Сыр Чай с лимоном	Суп молочный с макаронными изделиями Батон, масло сливочное Чай с лимоном	Суп молочный с пшеном Батон, масло сливочное Чай с лимоном	Каша молочная геркулесовая Батон, масло сливочное Чай с лимоном	Каша молочная с пшеном Батон, масло сливочное Чай с сахаром	Суп молочный с гречневой крупой Батон, масло сливочное Сыр Чай с сахаром	Каша «Дружба» молочная Батон, масло сливочное Чай с лимоном	Суп молочный с макаронными изделиями Батон, масло сливочное Чай с лимоном
Завтрак 2									
Сок фруктовый	Кефир, печенье	Сок фруктовый	Кефир, вафли	Сок фруктовый	Кефир, печенье	Сок фруктовый	Кефир, вафли	Сок фруктовый	Кефир, печенье
Обед									
Рассольник ленинградский Тефтеля мясная соус томатный Каша гречневая Салат из кв. капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Борщ со свежей капустой Гуляш из отварного мяса Макароны отварные Салат из сол. огурцов с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп лапша Жаркое по домашнему с курицей Помидор соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп уха Котлета мясная Каша пшеничная Салат из кв. капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Свекольник с яйцом Куры тушеные в соусе Картофельное пюре Огурец соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп Полевой Бефстроганов из отв. мяса Каша гречневая Помидор соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп картофельный с клецками Бигус с мясом курицы Салат из сол. огурцов с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп гороховый Плов из птицы Салат из кв. капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Свекольник со сметаной Жаркое по домашнему Огурец соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Суп уха Биточки мясные Картофельное пюре Помидор соленый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Уплотненный полдник									
Сельдь с луком с раст. маслом Картофель отварной Салат из свеклы Хлеб ржаной Чай с лимоном	Каша молочная с рисом Булочка домашняя Какао с молоком Яблоки	Капуста тушеная Яйцо отварное Огурец соленый Хлеб пшеничный Кисель Апельсин	Омлет Кабачковая икра Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком Яблоки	Лапшевник с творогом Повидло фруктовое Чай с сахаром Банан	Суп молочный с пшеничной крупой Булочка домашняя Кисель Яблоки	Сырники из творога Молоко стуженое Какао с молоком Апельсин	Рыба запеченная с овощами в томате Картофельное пюре Свекла отварная Хлеб пшеничный Чай с лимоном	Омлет Икра кабачковая Кофейный напиток с молоком Яблоки	Пудинг творожный Повидло фруктовое Чай с сахаром Банан