

Утверждено

Заведующая МБДОУ № 4 «Калинка»

Аксайского района

Г. Аксая

Е.В. Уфимцева



« 01 » октября 2022 года

Примерное десятидневное

перспективное меню

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									
Суп молочный геркулесовый 200	Суп молочный с манной крупой 200	Суп молочный с гречневой крупой 200	Суп молочный с пшеном 200	Суп молочный с ячневой крупой 200	Суп молочный с манной крупой 200	Суп молочный с пшеном 200	Суп молочный с гречневой крупой 200	Каша "Дружба" молочная 200	Суп молочный геркулесовый 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5	Масло сливочное 5
Сыр порционный 14	Сыр порционный 14					Сыр порционный 14			Сыр порционный 14
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
Завтрак 2									
Сок фруктовый 180	Кефир 100	Сок фруктовый 180	Кефир 100	Сок фруктовый 180	Сок фруктовый 180	Кефир 100	Сок фруктовый 180	Кефир 100	Сок фруктовый 180
Обед									
Суп гороховый 200	Суп картофельный с рисом 200	Борщ со свежей капустой 200	Суп лапша 200	Свекольник с яйцом 200	Суп картофельный с клецками 200	Свекольник 200	Рассольник ленинградский 200	Борщ со свежей капустой 200	Суп уха 200
Тефтели мясные 70	Жаркое по-домашнему с курицей 150	Бефстроганов из отварного мяса 80	Плов из птицы 150	Котлета мясная 80	Котлета мясная 80	Жаркое по-домашнему 150	Птица тушеная в сметанном соусе 70	Печень по-строгановски 80	Котлета мясная 80
Соус томатный 40	Салат из квашеной капусты с луком 60	Макаронные изделия отварные с маслом 130	Свекла отварная 60	Картофельное пюре 130	Каша гречневая рассыпчатая 130	Салат из соевых огурцов 60	Каша пшеничная 130	Макаронные изделия отварные с маслом 130	Картофельное пюре 130
Каша пшеничная 130	Хлеб ржаной 20	Огулец соленый 60	Хлеб пшеничный 20	Огулец соленый 60	Салат из квашеной капусты с луком 60	Хлеб пшеничный 20	Свекла отварная 60	Салат из соевых огурцов 60	Салат из квашеной капусты с луком 60

Салат из квашеной капусты с луком 60	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб пшеничный 20	Компот из сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 20	Компот из свежзамороженных фруктов 200	Хлеб ржаной 20	Хлеб пшеничный 20	Компот из сухофруктов 200	Хлеб ржаной 20	Компот из сухофруктов 200	Хлеб ржаной 20
Хлеб ржаной 20		Компот из сухофруктов 200		Компот из сухофруктов 200	Компот из свежзамороженных фруктов 200				Компот из сухофруктов 200
Компот из свежзамороженных фруктов 200									
Уплотненные поддник									
Сырники из творога 100	Винегрет овощной 150	Суп молочный с ячневой крупой 200	Омлет 100	Пудинг из творога 100	Лапшевник с творогом 100	Капуста тушеная 150	Рыба запеченная с овощами 80	Суп молочный с ячневой крупой 200	Омлет 100
Повидло фруктовое 40	Салат из соевая 40	Булочка домашняя 60	Кабачковая икра 60	Повидло фруктовое 40	Повидло фруктовое 40	Райцо отварное 27.5	Соус сметанный 40	Булочка домашняя 60	Кабачковая икра 60
Салат из моркови 60	Райцо отварное 27.5	Салат из моркови 60	Хлеб пшеничный 40	Салат из моркови 60	Салат из моркови 60	Хлеб пшеничный 40	Картофель отварной с маслом 130	Салат из моркови 60	Хлеб пшеничный 40
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Яблоки 100	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Чай с лимоном 200	Салат из квашеной капусты с луком 60	Чай с сахаром 200	Хлеб ржаной 40
Яблоки свежие 100	Яблоки свежие 100	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Печенье 23	Яблоки 100	Печенье 23	Хлеб пшеничный 30	Банан 100	Чай с лимоном 200
Чай с сахаром 200	Чай с лимоном 200		Банан 100	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Банан 100	Чай с лимоном 200		Яблоки 100