

Утверждаю

Заведующая МБДОУ ЦРР –

Детский сад №16 «Росинка»

Коткова О.В.

Перспективное десятидневное меню по МБДОУ ЦРР – детский сад №16 «Росинка» (от 1 до 7 лет) на 2019г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 завтрак: Каша манная Бутерброд с маслом Чай сладкий	1 завтрак: Каша рисовая Бутерброд с маслом/сыром Какао с молоком	1 завтрак: Каша ячневая Бутерброд с маслом Чай сладкий	1 завтрак: Каша геркулесовая Бутерброд с маслом Чай с молоком	1 завтрак: Каша пшеничная Бутерброд с маслом Чай с конфетой / лимоном
2 завтрак: Сок натуральный	2 завтрак: Сок натуральный	2 завтрак: Сок натуральный	2 завтрак: Фрукт свежий	2 завтрак: Сок натуральный
Обед: Суп «Уха» (рыбный) Гуляш мясной / соус Гречка отварная Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Свекольник на м/б Запеканка картофельно-мясная / соус Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Суп картофельный с крупой на м/б Котлета мясная горошница / соус Кисель Хлеб	Обед: Щи на м/б Тефтели рыбные (зразы рыбные) / соус Салат из овощей Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Суп с лапшой на мяс/б Капуста тушенная с мясом / капуста тушенная Сад - колбаса порционная, ясли - гуляш мясной / соус Компот из сухофруктов Хлеб
Полдник: Йогурт Выпечка Санаторная группа: Молоко	Полдник: Яйцо отварное Салат из овощей Чай сладкий Хлеб	Полдник: Запеканка из творога с рисом/ сладкий соус Чай Хлеб	Полдник: Лапша отварная с кабачковой икрой / сладкая Чай сладкий Хлеб	Полдник: Выпечка/ пицца детская Молоко / какао с молоком Санаторная группа: Молоко
Ужин (12ч) Суп молочный Чай Хлеб	Санаторная группа: Молоко Ужин (12ч) Каша гречневая Чай Хлеб	Санаторная группа: Молоко Ужин (12ч) Каша пшеничная Чай Хлеб	Санаторная группа: Молоко Ужин (12ч) Каша манная Чай Хлеб	Санаторная группа: Молоко Ужин (12ч) Картофельное пюре Чай сладкий Хлеб

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
1 завтрак: Каша гречневая Бутерброд с маслом Чай сладкий	1 завтрак: Каша пшеничная Бутерброд с маслом / сыром	1 завтрак: Каша геркулесовая + гречневая Бутерброд с маслом	1 завтрак: Каша рисовая Бутерброд с маслом Чай с молоком	1 завтрак: Каша ячневая Бутерброд с маслом Чай с конфетой
2 завтрак: Сок натуральный	Какао с молоком 2 завтрак: Сок натуральный	Чай с лимоном 2 завтрак: Сок натуральный	2 завтрак: Фрукт свежий	2 завтрак: Сок натуральный
Обед: Рассольник ленинградский на м/б Макаронник с мясом / соус Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Суп гороховый на м/б с сухариками Жаркое по-домашнему / рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Суп с клёцками на м/б Тефтели (зразы) мясные / соус Салат из овощей Кисель Хлеб	Обед: Борщ на м/б Котлета рыбная (ясли)/ рыба припущенная (сал) Картофельное пюре / соус Компот из сухофруктов Хлеб	Обед: Суп картофельный с крупой на м/б Голубцы ленивые/ соус Компот из сухофруктов Хлеб
Полдник: Ватрушка с творогом / сочень творожный Чай	Полдник: Биточки со сладким соусом Чай Хлеб	Полдник: Суп молочный Чай Хлеб	Полдник: Кондитерские изделия Чай сладкий / молоко	Полдник: Выпечка Какао с молоком / молоко
Санаторная группа: Молоко	Санаторная группа: Молоко	Санаторная группа: Молоко	Санаторная группа: Молоко	Санаторная группа: Молоко
Ужин (12ч) Каша рисовая Чай Хлеб	Ужин (12ч) Яйцо отварное Чай сладкий Хлеб	Ужин (12ч) Каша ячневая Чай Хлеб	Ужин (12ч) Каша гречневая Чай Хлеб	Ужин (12ч) Лапша отварная Чай сладкий Хлеб