


МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
МАДОУ ДС №3, реализующего образовательную программу дошкольного образования

Утверждаю
 заведующий МАДОУ ДС №3

 13.01.2020 приказ № 41



	Первая неделя					Вторая неделя				
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч.	Каша пшеничная жидкая	Каша гречневая молочная жидкая	Каша рисовая молочная	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша пшеничная жидкая	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч.	Каша «Дружба» (с молоком)
	Чай с лимоном	Какао-напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао-напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао-напиток на молоке
	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом, сыром	Бутерброд с маслом
2-й завтрак	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	Сок или фрукты	Сок или фрукты	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	Сок или фрукты	Сок или фрукты
Обед	Огурец соленный	Винегрет овощной	Салат витаминный (2 вариант)	Сельдь соленая	Салат из отварных овощей	Икра кабачковая	Салат «Зимний»	Салат витаминный (2 вариант)	Салат из свёклы	Соленый огурец
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп с клецками на курином бульоне	Рассольник на мясном бульоне	Суп гороховый с картофелем	Суп с рыбными консервами	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронным изделиями	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	Суп из овощей на мясном бульоне	Борщ на курином бульоне со сметаной
	Каша пшеничная рассыпчатая Соус красный основной	Котлета рыбная рубленая запеченная	Голубцы ленивые	Рагу овощное с курицей	Котлета мясная с овощным соусом	Суфле из печени	Жаркое по-домашнему с курицей	Рыба тушеная в томате с овощами (из полуфабриката)	Гуляш	Тефтели мясные (с соусом)
	Гуляш	Каша рисовая рассыпчатая Соус томатно-сметанный			Картофельное пюре	Каша гречневая рассыпчатая Соус томатно-сметанный		Пюре картофельное	Макароны отварные (с маслом)	Картофельное пюре
	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Кисель	Компот из свежих плодов (яблоки или айва или груши)	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	Кисель	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	Макароны с сыром, брынзой или творогом (с сыром)	Сырники из творога со сгущенным молоком	Запеканка манная	Котлета рыбная рубленая запеченная Макароны отварные(с маслом)	Запеканка из творога (с повидлом)	Суп рисовый молочный Яйца вареные	Вареники ленивые отварные (с маслом)	Плов Хлеб пшеничный	Омлет натуральный Сдоба обыкновенная	Каша гречневая, рассыпчатая, гуляш куриный, хлеб пшеничный
Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Какао-напиток на молоке	Чай с молоком или сливками (с молоком)	Какао-напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с лимоном	