

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ №195

Е. Г. Сидорчук

января 2023г.



Примерное 10 дневное меню МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 195»

I неделя

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша пшеничная на молоке с сахаром и слив. маслом.</li> <li>• Хлеб пшеничный с масл. слив</li> <li>• Кофейный напиток на молоке с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша рисовая на молоке с сахаром и слив. масл</li> <li>• Хлеб пшеничный с масл.слив.</li> <li>• Какао на молоке с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Творожная запеканка со стущ.молоком</li> <li>• Хлеб пшеничный с масл. сливочным</li> <li>• Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Омлет с колбасой</li> <li>• Горошек зеленый</li> <li>• Хлеб пшеничный с масл. слив.</li> <li>• Какао на молоке с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша манная на молоке с сахаром и слив. масл.</li> <li>• Хлеб пшеничный с маслом сливочным</li> <li>• Кофейный напиток на молоке с сахаром</li> </ul>
Второй завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мандарин/Апельсин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Банан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Банан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблоко</li> </ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зеленый горошек</li> <li>• Суп-лапша с курицей</li> <li>• Суфле из курицы/ Гуляш из курицы с гречей</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Огурец свежий</li> <li>• Суп гороховый с мясом</li> <li>• Жаркое домашнему с мясом</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Компот из кураги и изюма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат из свежего огурца и помидора / салат из свеж.капусты</li> <li>• Рассольник с мясом и сметаной</li> <li>• Котлета мясная</li> <li>• Картофельное пюре с масл. слив</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Компот из свежих яблок и изюма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помидор свежий/икра кабачковая</li> <li>• Свекольник с мясом со сметаной</li> <li>• Азу из говядины</li> <li>• Макароны отварные со слив.маслом</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Лимонный напиток</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помидор соленый</li> <li>• Щи с мясом и сметаной</li> <li>• Рыбная котлета/ Рыба тушеная</li> <li>• Рис отварной со слив.маслом</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Компот из кураги и изюма</li> </ul>
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плюшка с сахаром</li> <li>• Молоко</li> <li>• Яблоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ватрушка с творогом</li> <li>• Ряженка/Снежок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Булка с джемом</li> <li>• Молоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кекс/Печенье</li> <li>• Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пирог с яйцом</li> <li>• Кисель</li> </ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солянка овощная</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Чай с лимоном и сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вермишель в молоке</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша геркулесовая</li> <li>• ½ яйца</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Чай с лим.с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рыбное соте</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Винегрет с раст.маслом</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Чай с сахаром</li> </ul>

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ №195

Е. Г. Сидорчук

Приказ № 4/6 от 09 января 2023 г.



Примерное 10 дневное меню МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №195»

2 недели

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>Каша пшенная с молоком с сахаром и слив. масл.</li> <li>Хлеб пшеничный с сыром</li> <li>Кофейный напиток на молоке с сахаром</li> <li>Сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Каша геркулесовая с молоком с сахаром и слив. масл.</li> <li>Хлеб пшеничный с масл.слив.</li> <li>Какао на молоке с сахаром</li> <li>Мандарин/Апельсин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Творожная запеканка со стущ.молоком</li> <li>Хлеб пшеничный с масл. сливочным</li> <li>Чай сладкий</li> <li>Груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет с колбасой</li> <li>Кукуруза консервир.</li> <li>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</li> <li>Какао на молоке с сахаром</li> <li>Груша</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Каша «Дружба» на молоке с сахаром и слив. масл.</li> <li>Хлеб пшеничный с масл. слив.</li> <li>Кофейный напиток на молоке с сахаром</li> <li>Яблоко</li> </ul>
Второй завтрак Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>Икра кабачковая/ Солёный огурец</li> <li>Куриный бульон с гречками</li> <li>Плов с курой</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Компот из кураги и изюма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Горошек зелёный</li> <li>Суп картофельный с фасолью с мясом</li> <li>Суфле из говядины/Шукрут</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Компот из кураги и изюма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Свежий огурец</li> <li>Суп крестьянский с мясом и сметаной/ Суп с рыб. консерв.</li> <li>Ежики мясные со сметанно-томатной подливой</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Компот из свежих яблок и изюма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Свежий помидор</li> <li>Борщ с мясом и сметаной</li> <li>Бифстроганов из говядины с гречей</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Лимонный напиток с сахаром / Сок</li> <li>Вафли</li> <li>Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салат из свежих помидор и огурцов</li> <li>Суп вермишелевый с мясом/ Суп-харчо</li> <li>Рыба тушеная</li> <li>Картофельное пюре со слив.маслом</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>Компот из кураги и изюма</li> <li>Булочка «Снежинка»</li> <li>Кисель</li> </ul>
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>Слоба «Гребешок»</li> <li>Молоко</li> <li>Яблоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Булочка слобная с глазурью</li> <li>Ряженка/Снежок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бутерброд с сыром</li> <li>Какао на молоке с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вафли</li> <li>Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Булочка «Снежинка»</li> <li>Кисель</li> </ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овощное рагу с маслом/ с колбасой</li> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Чай с сахаром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подлива из печени с макаронами со слив.маслом</li> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Чай сладкий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Каша манная на молоке с сахаром и слив.масл.</li> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Чай сладкий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Лапшевник с творогом и слив.маслом</li> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Чай с сладкий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Салат овощной с растит.маслом/Капуста тушеная</li> <li>Хлеб пшеничный</li> <li>Чай с сахаром</li> </ul>