

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №22
 И. В. Бережинская
 « 22 » 2020 год
 ЦРР-д/с №22

Десятидневное меню на осенний-зимний период(3-7лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток	Вит. напиток
	Макароны отварные с сыром	Суп молочный с крупой (гречка)	Суп молочный с макаронными изделиями	Муп малочный с макаронными изделиями	Каша "Дружба"	Омлет икра кабачковая	Каша вязкая пшеничная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша рисовая вязкая	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"
	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с молоком	Чай с молоком	Коф. напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном и сахаром	Чай с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный. Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный масло сливочное сыр	Хлеб пшеничный масло сливочное сыр
	Ряжена	Сок фруктовый	Ряженка		Яблоки свежие	Йогурт	Йогурт	Банан	Ряженка	Йогурт
10часов	Помидор соленый	Огурец соленый	Икра морковная	Огурец соленый	Помидор соленый	Помидор соленый	Огурец соленый	Помидор соленый	Икра свекольная	Помидор соленый
обед	Рассольник со смеаной	Суп из овощей с фасолью	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Суп гороховый	Суп картофельный с макаронными изделиями	Свекольник со сметаной	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Суп картофельный с клецками	Суп крестьянский с крупой	Щи из свежей капусты и картофеля
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из птицы	Тефтели из говядины паровые	Картофельная запеканка с мясом	Бифштекс рубленый (котлета)	Фрикадельки рыбные	Плов из отварной говядины	Бефстроганов (гуляш)	Рыба отварная
						Соус сметанный натуральный			Соус сметанный	
	Картофель отварной	Пюре картофельное		Капуста тушеная		Сложный гарнир	Пюре картофельное		Картофель отварной	Пюре картофельное
	Компот из свежих яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих яблок	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из свежих яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Сырники запеченные	Запеканка из творога	Булочка домашняя	Рыба отварная соус сметанный	Омлет натуральный	Запеканка из творога	Пудинг из творога с рисом	Рагу овощное	Овощи в молочном соусе	Сдоба обыкновенная
	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий		Картофель отварной	Икра свекольная	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий			
	Какао на молоке	Какао на молоке	Молоко кипяченое	Сок фруктовый	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоке	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое
		Апельсин	Яблоки свежие	Хлеб пшеничный вафля	Хлеб пшеничный печенье	Яблоки свежие		Хлеб пшеничный пряник	Хлеб пшеничный	