

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»

Э.В. Колобродова



2021 г.

Примерное цикличное десятидневное меню

1 НЕДЕЛЯ

| 1 день   | 2 день  | 3 день   | 4 день  | 5 день  |
|--|---|--|---|---|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |   |  |   |   |
| 1. Каша гречневая рассыпчатая с сахаром<br>2. Печенье, сливочное масло<br>3. Чай с лимоном                                 | 1. Каша пшениная молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Кофейный напиток  | 1. Вермишель молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло, сыр<br>3. Какао   | 1. Каша геркулесовая молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Кофейный напиток  | 1. Каша рисовая молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло сыр<br>3. Какао  |
| <b>II ЗАВТРАК</b>  |   |  |   |   |
| Сок фруктовый  | Фрукт   | Сок фруктовый  | Фрукт   | Сок фруктовый   |
| <b>ОБЕД</b>  |   |  |   |   |
| 1. Суп вермишелевый на к/б<br>2. Фрикадельки из птицы<br>3. Запеканка овощная<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Напиток из шиповника | 1. Свекольник на к/б со сметаной<br>2. Суфле из печени<br>3. Рис отварной с овощами<br>4. Салат из квашеной капусты<br>5. Хлеб ржаной<br>6. Компот яблочный | 1. Суп гороховый на м/б с гренками<br>2. Котлета рубленая мясная<br>3. Картофель отварной<br>4. Соленый огурец<br>5. Хлеб ржаной<br>6. Компот яблоки и лимон | 1. Суп пшениный на м/б со сметаной<br>2. Голубцы ленивые под овощным соусом<br>3. Салат из картофеля с сол огурцом<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Напиток из шиповника | 1. Щи на м/б со сметаной<br>2. Тефтели мясные<br>3. Картофель отварной<br>4. Салат из соленого огурца и зел. горошка<br>5. Хлеб ржаной<br>6. Компот ягодный |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |   |  |   |   |
| 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Булочка с корицей  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Кукурузные палочки  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Печенье  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Кекс  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Булочка с повидлом  |
| <b>УЖИН</b>  |   |  |   |   |
| 1. Каша манная молочная<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Какао   | 1. Зразы рыбные<br>2. Перловка отварная<br>3. Соленый огурец<br>4. Хлеб пшеничный<br>5. Чай с сахаром   | 1. Запеканка из творога с морковью<br>2. Кисель ягодный  | 1. Рыба, запеченная с морковью<br>2. Салат из свеклы<br>3. Хлеб пшеничный<br>4. Лимонник  | 1. Макароны запеченные с яйцом<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Чай с сахаром   |



## 2 НЕДЕЛЯ

| 1 день  | 2 день   | 3 день  | 4 день   | 5 день   |
|---|--|---|--|--|
| <b>ЗАВТРАК</b>  |  |   |  |  |
| 1. Макароны отварные с сыром<br>2. Печенье, сливочное масло<br>3. Чай с лимоном   | 1. Каша «Дружба» молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Кофейный напиток   | 1. Каша рисовая молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Какао  | 1. Каша манная молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Кофейный напиток   | 1. Каша геркулесовая молочная<br>2. Хлеб пшеничный, сливочное масло<br>3. Какао  |
| <b>II ЗАВТРАК</b>   |  |   |  |  |
| Сок фруктовый   | Фрукт  | Сок фруктовый   | Фрукт  | Сок фруктовый  |
| <b>ОБЕД</b>   |  |   |  |  |
| 1. Щи на к/б со сметаной<br>2. Суфле куриное<br>3. Картофель отварной<br>4. Соленый огурец<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот ягодный | 1. Борщ на м/б со сметаной<br>2. Зраза с овощным соусом<br>3. Гречневая каша рассыпчатая<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот из апельсина | 1. Рассольник на м/б со сметаной<br>2. Печенье ,тушенная в сметане<br>3. Макароны отварные<br>4. Салат из зеленого горошка<br>5. Хлеб ржаной<br>6. Напиток из шиповника | 1. Суп с клецками на м/б со сметаной<br>2. Плов с говядиной<br>3. Салат из квашеной капусты<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Компот ягодный | 1. Суп «Харчо» на м/б со сметаной<br>2. Котлета рубленая мясная<br>3. Рагу овощное<br>4. Хлеб ржаной<br>5. Кисель из шиповника |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |  |   |  |  |
| 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Плюшка с сахаром  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Пряник   | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Рогалик с мармеладом  | 1. Чай с сахаром<br>2. Гренка с сыром  | 1. Кефир с сахарным сиропом<br>2. Ватрушка   |
| <b>УЖИН</b>   |  |   |  |  |
| 1. Каша пшеничная молочная<br>2. Хлеб пшеничный<br>3. Какао   | 1. Сырники из творога<br>2. Кисель ягодный   | 1. Рыба ,запеченная в омлете<br>2. Капуста тушенная<br>3. Хлеб пшеничный<br>4. Компот ягодный   | 1. Пудинг из творога с яблоками<br>2. Кефир с сахарным сиропом   | 1. Винегрет<br>2. Сельдь с луком<br>3. Хлеб пшеничный<br>4. Чай с сахаром  |