

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню для детей с 12-ти часовым пребыванием на холодный период

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Каша молочная пшеничная жидкая Кофейный напиток С молоком (1 вариант) Бутерброды с сыром (2 вариант)	Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком (1 вариант) Бутерброд с маслом (2 вариант)	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Чай с молоком (1 вариант) Бутерброды с джемом или повидлом (2 вариант)	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток С молоком (1 вариант) Бутерброд с маслом и сыром (2 вариант)	Каша «Дружба» молочная Какао с молоком (1 вариант) Бутерброды с маслом (2 вариант)	Каша молочная пшеничная жидкая Чай с молоком (1 вариант) Бутерброды сыром (2 вариант)	Запеканка из макарон с творогом Соус молочный сладкий Какао с молоком (1 вариант) Бутерброды с маслом (2 вариант)	Каша манная молочная жидкая/вязкая Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Бутерброды с джемом или повидлом (2 вариант)	Каша Из хлопьев Овсяных «Геркулес» Чай с молоком (1 вариант) Бутерброды с сыром (2 вариант)	Каша рисовая Молочная жидкая Кофейный напиток с Молоком (1 вариант) Бутерброды с маслом (2 вариант)	завтрак
Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие	Соки овощные, е Фруктовые и ягодные	Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие	Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие	Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты свежие	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Соки овощные, Фруктовые и ягодные	10-00
Салат из свеклы отварной Щи из свежей капусты с картофелем Плов из отварной говядины Компот из яблок с лимоном Хлеб ржаной	Салат из сол. огурцов с луком Свекольник Печень по строгановски Макаронные отварные Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Салат из свеклы отварной Суп картофельный с рыбными фрикадельками Жаркое подомашнему Кисель из концентрата плодового или ягодного Хлеб ржаной	Салат из моркови и зел.горошка Борщ с капустой и картофелем Суфле из кур Соус томатный с овощами (сад) соус белый с овощами (ясли) Каша гречневая рассыпчатая Напиток из изюма Хлеб ржаной	Салат картофельный с кукурузой Суп картофельный с клецками Котлеты, биточки, шницели Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Винегрет овощной Рассольник Ленинградский Соус сметанный Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной Компот из свежих плодов или ягод	Салат из соленых огурцов и лука Суп картофельный с бобовыми (2вариант) Гуляш из говядины Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Салат картофельный с кукурузой и морковью Свекольник Говядина, тушенная с капустой Компот из апельсинов с яблоками Хлеб ржаной	Салат из свеклы отварной и сол. огурца Щи из св. капусты с картофелем Рагу из птицы Компот из плодов или ягод сушеных Хлеб ржаной Батон нарезной	Салат картоф. с зел. горошком Суп картофельный с макаронными изделиями Котлеты, биточки, шницели Соус молочный к Блюдам (1 вар) Капуста тушенная Компот из яблок с лимоном Хлеб ржаной	обед
Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Печенье	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Батон нарезной	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Печенье	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Кондитерские изделия	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Батон нарезной	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Печенье	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Батон нарезной	Продукт кисломолочны й (кефир, простокваша ряженка) Печенье	Продукт кисломолочны й (кефир, простокваша ряженка) Кондитерские изделия	Продукт кисломолочный (кефир, простокваша ряженка) Батон нарезной	полдник
Омлет натуральный Икра кабачковая Чай с лимоном (1 вариант) Батон нарезной с маслом	Суфле рыбное Картофельное пюре с морковью Чай с сахаром, вареньем, медом (2вариант) Хлеб ржаной Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	Рагу из овощей Яйцо отварное Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Батон нарезной	Запеканка из творога Соус яблочный (из свежих фруктов) Бутерброды с маслом (2 вариант) Чай с лимоном (1 вариант)	Рыба (филе) отварная Соус польский (1 вариант) Картофельное пюре Хлеб ржаной Чай с сахаром, вареньем, медом (2 вариант) Булочка «Нежная»	Омлет натуральный Зелёный горошек Кофейный напиток с молоком (1 вариант) Бутерброд с маслом Булочка «Нежная»	Рыба, запеченная в омлете Капуста тушенная с морковью в молоке Хлеб ржаной Чай с сахаром, вареньем, медом (2 вариант) Булочка «Нежная»	Руллет картофельный с яйцом Икра кабачковая Чай с лимоном (1вариант) Хлеб ржаной Батон нарезной	Запеканка из творога Соус молочный сладкий Кофейный напиток с молоком (1вариант) Батон нарезной	Котлеты рыбные любительские Картофельное пюре Хлеб ржаной Чай с сахаром, вареньем, Медом (2 вариант) Булочка «Дорожная»50/60	ужин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 31 Г. АПАТИТЫ,** Едемская Майя Валентиновна, заведующий

03.03.25 13:02
(MSK)

Сертификат 584916556939B685B85766E17892107C