

**Перспективное 10 дневное меню для детей дошкольного возраста
Осенне-зимний период**

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар
 «Детский сад № 64 «Дружба»
 МО г. Краснодар
 Комбинандо Т.Н.Музыченко
 « 01 » Сентября 20 11 г.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Масло сливочное Суп молочный с крупой рисовой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Джем Омлет натуральный Горошек зеленый конс. Какао с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Каша молочная гречневая вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Сыр Суп молочный с вермишелью Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Каша молочная манная жидкая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Завтрак 2	Молоко кипяченое	Кондитерское изделие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Обед	Овощи по сезону Борщ с капустой и картофелем Фрикадельки мясные в соусе Каша пшеничная рассыпчатая Сок натуральный с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра свекольная Суп картофельный с бобовыми Голубцы ленивые Кисель из свежих ягод и плодов с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра овощная Суп картофельный с рыбными консервами Запеканка картофельная с печенью Сок натуральный с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из овощей по сезону Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша пшеничная рассыпчатая Компот из сушеных фруктов с вит. С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из овощей по сезону Щи из свежей капусты с картофелем Плов из птицы Кисель из свежих ягод и плодов с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт Рыба отварная Пюре картофельное Чай с лимоном Пирожок печенный из дрож. теста с курагой Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Салат из овощей по сезону Биточек рубленый из говядины Картофель отварной Чай с медом Пирожок печеный из дрож. теста с яблоком с яблочным повидлом Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Сырники из творога Сушенное молоко Чай с молоком Булочка «Дорожная» Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Салат из овощей по сезону Рыба запеченная в омлете Пюре картофельное Булочка «Веснушка» Сок натуральный Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Лапшевник с творогом Сметана Какао с молоком Хлеб пшеничный

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Сыр Каша молочная рисовая вязкая Чай с молоком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Масло сливочное Джем Икра кабачковая (или икра овощная) Драчена Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Сыр Суп молочный с крупой рисовой Какао с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Салат из свежлы с черносливом Запеканка из творога Слушненное молоко Чай с молоком Хлеб пшеничный	Сыр Ййцо отварное Суп молочный с крупой рисовой Кофейный напиток молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Завтрак 2	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Обед	Овощи по сезону Суп картофельный с макаронными изд. Котлеты рубленые Рагу из овощей Кисель из кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из овощей по сезону Борщ с капустой и картофелем Щницель рыбный натуральный Картофель отварной Сок натуральной с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из овощей по сезону Суп картофельный вегетарианский Жаркое по-домашнему Компот из свежих плодов с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Овощи по сезону Рассольник Ленинградский Тфтели мясные с соусом Каша ячневая рассыпчатая Кисель из кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Овощи по сезону Суп-лапша домашняя Котлета из кур запеч. с соусом молочным Капуста тушеная Компот из свежих ягод с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт Пудинг из творога Слушненное молоко Сок натуральной томатный Пирожок печенный из дрож. теста с картоф. фаршем	Кисломолочный продукт Птица тушеная в соусе с овощами Чай с сахаром Кондитерское изделие Хлеб пшеничный	Кисломолочный продукт Овощи по сезону Сосиска отварная Макаронные изделия отварные Сок натуральной Кондитерское изделие Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Салат из овощей по сезону Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с лимоном Сдоба обыкновенная Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Салат из моркови с курагой Зразы из творога с изюмом Соус абрикосовый Чай с сахаром Кондитерское изделие Хлеб пшеничный