

**Перспективное 10 дневное меню для детей дошкольного возраста
весенне-летний период**

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар
 «Детский сад № 64 «Дружба»»
 МАДОУ
 «Детский сад
 дошкольного
 образования № 64
 «Дружба»»
 Г.Н.Музыченко
 2019 г.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Масло сливочное Суп молочный с вермишелью 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 крупой рисовой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Каша молочная пшеничная вязкая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Завтрак 2	Молоко кипяченое	Кондитерское изделие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Обед	Помидоры свежие Борщ с капустой и картофелем Фрикадельки мясные в соусе Каша пшеничная рассыпчатая Сок натуральный с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Огурцы свежие Суп картофельный с бобовыми Голубцы ленивые Кисель из свежих ягод и плодов с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра свекольная Суп картофельный с рыбными консервами Запеканка картофельная с печенью Сок натуральный с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из бел. капусты Суп картофельный Гуляш из отварного мяса Каша пшеничная рассыпчатая Компот из сушеных фруктов с вит. С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров с луком 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 свежих помидоров и огурцов Биточек рубленый из говядины Картофель отварной Чай с медом Пирожок печенный из дрож. теста с яблочным повидлом Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Сырники из творога Сушенное молоко Чай с молоком Булочка «Дорожная»	Кисломолочный продукт Салат из свежих огурцов 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 манная жидкая 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 Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный	Масло сливочное Салат из свежлы с черносливом Запеканка из творога Сгущенное молоко Чай с молоком Хлеб пшеничный	Сыр Дйцо отварное Суп молочный с крутой рисовой Кофейный напиток молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Завтрак 2	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие
Обед	Огурцы свежие Суп картофельный с макаронными изд. Котлеты рубленые Рагу из овощей Кисель из кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем Шницель рыбный натуральный Картофель отварной Сок натуральной с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из бел. капусты Суп картофельный вегетарианский Жаркое по-домашнему Компот из свежих плодов с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Огурцы свежие Рассольник Ленинградский Тефтели мясные с соусом Каша ячневая рассыпчатая Кисель из кураги с вит. «С» Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из бел. капусты, огурцов и слад. перца 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 Сгущенное 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 Помидоры свежие Союиска отварная Макаронные изделия отварные Сок натуральной Кондитерское изделие Хлеб ржаной	Кисломолочный продукт Салат из свеж. помидоров с луком 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