## Примерное меню

## для детей младшего и старшего дошкольного возраста

09.01.2023

Неделя 1

Печенье

Хлеб пшеничный

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	<u>Среда</u>	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша гречневая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная рисовая	Вермишель в молоке	Кулеш пшенный
(рассыпчатая) Батон с маслом и сыром Чай с сахаром	Батон с маслом Какао с молоком	Батон с маслом Кофейный напиток с молоком	Яйцо вареное Батон с маслом Чай с молоком	Батон с маслом и сыром Какао с молоком
Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2
Яблоко Обед Морковь порционная (отварная) Суп картофельный с зеленым горошком Капуста тушеная Тефтель мясной в томатном соусе со сметаной Компот ассорти	Йогурт Обед Закуска из репчатого лука Суп с клецками Картофельное пюре Гуляш из мяса Напиток из шиповника (отвар) Хлеб ржаной	Яблоко Обед Свекла порционная (отварная) Щи со сметаной Макароны отварные Печень по – Алтайски Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Снежок Обед Закуска овощная Свекольник со сметаной Гороховое пюре Котлета, с овощным соусом Напиток из шиповника (отвар) Хлеб ржаной	Апельсин Обед Закуска из зеленого горошка консервированного Уха из красной рыбы Картофельное пюре Гуляш из мяса Кисель Хлеб ржаной
Хлеб ржаной Ужин Сырники творожные с молоком сгущенным Кофейный напиток с молоком Кондитерские изделия:	Ужин Яйцо вареное Икра морковная Кисель Расстегай с повидлом Хлеб пшеничный	Ужин Рыба запеченная с яйцом Чай с молоком Кондитерские изделия: Пряники Хлеб пшеничный	Ужин Каша молочная манная Компот ассорти Булочка «Слойка» Хлеб пшеничный	Ужин Овощное рагу Чай с сахаром Пирожок с луком и яйцом Хлеб пшеничный

<u>Понедельник</u>	<u>Вторник</u>	Среда	<u>Четверг</u>	<u>Пятница</u>
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
яйцо вареное	Каша молочная «дружба»	Каша молочная манная	Каша молочная	Каша молочная ячневая
Макароны отварные	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом	геркулесовая	Яйцо вареное
Батон с маслом	Какао с молоком	Чай с молоком	Батон с маслом и сыром	Батон с маслом
Чай с сахаром			Кофейный напиток с	Какао с молоком
			молоком	
Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2	Завтрак 2
Яблоко	Апельсин	Йогурт	Яблоко	Снежок
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Свекла порционная	Закуска из репчатого лука	Морковь порционная	Закуска овощная	Свекла порционная
(отварная)	Суп гороховый	(отварная)	Суп лапша на курином	(отварная)
Щи со сметаной	Картофельное пюре	Борщ со сметаной	бульоне	Суп с волнами на курином
Гречка отварная	Печень по – Алтайски	Плов из мяса и риса	Гороховое пюре	бульоне
Биточки мясные, с	Кисель	Напиток из шиповника	Котлета, с овощным соусом	Запеканка капустная с
овощным соусом	Хлеб ржаной	(отвар)	Компот ассорти	мясом
Компот из кураги		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Кисель
Хлеб ржаной				Хлеб ржаной
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Запеканка творожно-	Овощное рагу	Рыба тушенная с овощами	Омлет	Картофельное пюре с
рисовая	Напиток из шиповника	Компот из сухофруктов	Икра морковная	огурчиком
Кофейный напиток с	(отвар)	Кондитерские изделия:	Напиток из шиповника	консервированным.
молоком	Пирожок с луком и яйцом	Пряники	(отвар)	Чай с сахаром
Кондитерские изделия:	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия:	Булочка «Венская»
Печенье			Вафли	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	