

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 18
«Колобок» п. Тюменский

О.С. Сафронова
2022г.



**Примерное перспективное 10 – дневное меню ЗИМА – ВЕСНА
МБДОУ ДС № 18 «Колобок» п. Тюменский
1-ая НЕДЕЛЯ**

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|--|---|--|---|
| Завтрак: Омлет натуральный, кукуруза консервированная ,хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком | Завтрак: Каша пшениная молочная жидкая, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком | Завтрак: Каша молочная манная, хлеб пшеничный с маслом и сыром, какао с молоком | Завтрак: Каша молочная геркулесовая, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком | Завтрак: Макароны с тертым сыром, икра кабачковая консервированная, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком |
| 10ч.00мин.: фрукты, Сад- напиток витаминовый | 10ч.00мин.: Кисломолочный напиток | 10ч.00мин.: Сок фруктовый (овощной) | 10ч.00мин.: Фрукты, сад – напиток витаминовый | 10ч.00мин.: Конд. изделие, сок фруктовый |
| Обед: Соленые овощи порционно, свекольник со сметаной, жаркое по- домашнему, хлеб ржаной, пшеничный, компот из сухофруктов | Обед: Салат из свеклы с солеными огурцами, суп из рыбных консервов, котлета из говядины, гречка отварная рассыпчатая, хлеб ржаной, пшеничный, кисель плодово-ягодный | Обед: Салат из белокочанной капусты, суп картофельный с мясными фрикадельками, рыба запеченная с морковью, рис отварной, хлеб ржаной, пшеничный, компот из сухих фруктов | Обед: Салат из соленых огурцов с луком, борщ вегетарианский, котлета рубленая из птицы, картофельное пюре, хлеб пшеничный, ржаной, компот из свежих яблок | Обед: Суп с клецками, запеканка картофельная с печенью, икра свекольная, хлеб пшеничный, ржаной, кисель плодово- ягодный |
| Полдник: Сырники со сгущенкой, чай с сахаром | Полдник: Рагу овощное, хлеб пшеничный, чай с лимоном, конд. изделие | Полдник: Блинчики с повидлом (джемом), чай с молоком | Полдник: Булочка: «Веснушка», молоко кипяченое | Полдник: Каша гречневая с молоком, чай с сахаром |

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДС № 18
 «Колобок» п. Тюменский

О.С. Сафронова
 2022г.



**Примерное перспективное 10 – дневное меню ЗИМА – ВЕСНА
 МБДОУ ДС № 18 «Колобок» п. Тюменский
 2-ая НЕДЕЛЯ**

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--|---|--|---|
| Завтрак: Яичная кашка, зеленый горошек консервированный, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком | Завтрак: Каша молочная «дружба», хлеб пшеничный с маслом, чай с сахаром | Завтрак: Каша молочная рисовая, хлеб пшеничный с маслом и сыром, кофейный напиток с молоком | Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком | Завтрак: Запеканка из творога молочный соус (сладкий), хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком |
| 10ч.00мин.: Конд. изделие, сок фруктовый | 10ч.00мин.: фрукты, Сад – напиток витаминный | 10ч.00мин.: Сок фруктовый (овощной) | 10ч.00мин.: фрукты, сад- Напиток витаминный | 10ч.00мин.: Кисломолочный напиток |
| Обед: Овощи соленые порционно, суп с рыбными фрикадельками, мясо тушеное с овощами в соусе,хлеб пшеничный, ржаной, компот из сухих фруктов | Обед: Салат из квашеной капусты с луком, суп картофельный с макаронными изделиями, тефтели мясные, картофель отварной с маслом, хлеб ржаной, пшеничный, кисель плодово-ягодный | Обед: Салат из редиса, борщ с мясом, печень говяжья по – строгановски, гречка отварная, хлеб пшеничный, ржаной, компот из сухих фруктов | Обед: Салат из квашеной капусты с луком, суп картофельный с бобовыми, гренки, плов с курицей, хлеб пшеничный, ржаной, кисель плодово-ягодный | Обед: Рассольник ленинградский, оладьи из печени, макароны отварные, салат из капусты, хлеб пшеничный, ржаной, компот из свежих яблок |
| Полдник: Лапшевник с творогом и сметаной, молоко кипяченое, яблоко | Полдник: Булочка «веснушка», кисломолочный напиток | Полдник: Ленивые вареники с маслом, сметана, чай с сахаром | Полдник: Сельдь с/с, картофель отварной с маслом, салат из репчатого лука хлеб пшеничный, чай с сахаром | Полдник: Каша молочная геркулесовая, чай с лимоном |