

**1 неделя (5 дней) Примерное 10-дневное меню МДОУ «Детский сад № 117» для детей от 3-х до 7-ми лет (осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **завтрак** |
| Макаронник с сыром | Каша пшенная вязкая | Каша «Янтарная» | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | Каша ячневая вязкая |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом, сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом, сыром |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| **II завтрак** |
| Сок фруктовый | фрукты | Сок фруктовый | фрукты | Напиток витаминизированный |
| **обед** |
| Салат из моркови с черносливом | Салат « Свеколка» | Салат из зеленого горошка с луком | Салат из свеклы с соленым огурцом | Салат «Витаминный» |
| Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной | Борщ на м/б со сметаной/ | Рассольник домашний на к/б со сметаной | Суп рыбный | Суп гороховый с гренками |
| Капуста тушеная |  | Суфле куриное | Запеканка картофельная с мясом | Котлета рубленная из птицы |
| Кнели из говядины | Картофель тушеный с курицей | Капуста запеченная в соусе |  | Капуста цветная запеченная с соусом |
| Кисель | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб ржаной | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов | кисель | кисель |
| **полдник** |
| Молоко  | Кисломолочный напиток | Молоко  | Кисломолочный напиток | Молоко |
| Пирожок с начинкой (яблоко) | вафли | Печенье | Пирожок с сюрпризом (с мармеладом) | зефир |
| **ужин** |
| Салат из красной фасоли | Запеканка из творога и риса с молочным соусом | Салат из моркови с яблоком | Пудинг из творога со сладким соусом | Шницель рыбный рубленный |
| Оладьи со сметанным соусом |  | Рыба под омлетом | Хлеб пшеничный | Макаронные изделия отварные с овощами |
| Кофейный напиток | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Чай с сахаром  |  | Хлеб пшеничный |

**2 неделя (5 дней)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **завтрак** |
| Каша манная на сгущенном молоке | Каша гречневая молочная вязкая | Каша «Дружба» | Суп молочный с крупой | Каша рисовая молочная жидкая |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с маслом и сыром |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток |
| **II завтрак** |
| Сок фруктовый | фрукты | Фрукты | фрукты | Сок фруктовый |
| **обед** |
| Салат «Бурячок» | Винегрет овощной | Огурец соленый/ помидор соленый | Икра домашняя | Салат «Светофор» |
| Суп-пюре из овощей с гренками | Суп овощной из красной фасоли со сметаной на к/б | Суп с фрикадельками | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | Щи по-уральски со сметаной на к/б |
| Ленивые голубцы из говядины с томатным соусом  | Печень по-строгановски | Сосиски отварные | Плов из птицы | Зразы рубленые из птицы |
| Хлеб ржаной | Картофельное пюре | Овощи в сметано-томатном соусе | Хлеб ржаной | Рагу овощное |
| Кисель | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Компот из сухофруктов | Хлеб ржаной |
|  | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов |  | Компот из сухофруктов |
| **полдник** |
| Молоко  | Кисломолочный продукт | Молоко  | молоко | Кисломолочный продукт |
| Штоли с изюмом | печенье | Ватрушка с повидлом | Булочка дорожная | пряник |
| **ужин** |
| Омлет натуральный с сыром | Морковь тертая | Суфле рыбное | Ленивые вареники со сгущенным молоком | Маринад овощной с томатом |
| Овощное ассорти | Лапшевник с творогом и с молочно-сметанным соусом | Пюре гороховое | Хлеб пшеничный | Рыба по-польски |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Хлеб пшеничный |
| Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Чай с сахаром |  | Чай с сахаром |



**1 неделя (5 дней) Примерное 10-дневное меню МДОУ «Детский сад № 117» для детей от 1,5 до 3-х лет (осень-зима)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **завтрак** |
| Макаронник с сыром | Каша пшенная вязкая | Каша «Янтарная» | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | Каша ячневая вязкая |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом, сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом, сыром |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком |
| **II завтрак** |
| Сок фруктовый | фрукты | Сок фруктовый | фрукты | Напиток витаминизированный |
| **обед** |
| Салат овощной с редисом | Салат из капусты, свежего огурца с морковью (нового урожая) | Салат «Свеколка» | Салат «Витаминный» (овощи нового урожая) | Салат из свежих огурцов с зеленым горошком |
| Суп гороховый с гренками | Борщ на м/б со сметаной/ | Рассольник домашний на к/б со сметаной | Суп рыбный | Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной |
| Капуста тушеная | Плов из птицы | Котлета рубленная из птицы | Запеканка картофельная с мясом | Картофель тушеный с курицей |
| Кнели из говядины | Кисель | Макаронные изделия отварные |  |  |
| Компот из сухофруктов | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб ржаной |  | Компот из сухофруктов | кисель | кисель |
| **полдник** |
| Молоко  | Кисломолочный напиток | Молоко  | Кисломолочный напиток | Молоко |
| Пирожок с начинкой (яблоко) | вафли | Ватрушка с повидлом | Печенье | Штоли с изюмом |
| **ужин** |
| Салат из моркови с яблоками (нового урожая) | Запеканка из творога и риса с молочным соусом | Салат из красной фасоли | Пудинг из творога со сладким соусом | Шницель рыбный рубленный |
| Оладьи со сметанным соусом |  | Рыба под омлетом | Хлеб пшеничный | Картофель и овощи тушеные в соусе |
| Кофейный напиток | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Чай с сахаром  |  | Хлеб пшеничный |

**2 неделя (5 дней)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **завтрак** |
| Каша манная на сгущенном молоке | Каша гречневая молочная вязкая | Каша «Дружба» | Суп молочный с крупой | Каша рисовая молочная жидкая |
| Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с маслом  | Бутерброд с маслом и сыром |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком | Кофейный напиток |
| **II завтрак** |
| Сок фруктовый | фрукты | Сок фруктовый | фрукты | Сок фруктовый |
| **обед** |
| Салат «Бурячок» | Салат из свежих помидоров и огурцов | винегрет | Икра домашняя | Салат из свежих помидор с болгарским перцем  |
| Щи по-уральски со сметаной на к/б | Суп с фрикадельками | Суп мясной с рубленным яйцом и гренками | Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | Суп овощной из красной фасоли на м/б со сметаной |
| Печень по-строгановски | Голубцы ленивые с томатным соусом | Зразы рубленные из птицы | Суфле куриное | Сосиски отварные |
| Картофельное пюре |  | Овощное рагу | Овощи, припущенные в сметанном соусе | Каша гречневая рассыпчатая |
| Компот из сухофруктов | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Хлеб ржаной | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов | Компот из сухофруктов | кисель |
| **полдник** |
| Молоко  | Кисломолочный продукт | Молоко  | молоко | Кисломолочный продукт |
| печенье | Пирожок с сюрпризом (мармелад) | зефир | Булочка дорожная | пряник |
| **ужин** |
| Омлет натуральный с сыром | Морковь тертая (нового урожая) | Суфле рыбное | Ленивые вареники со сгущенным молоком | Биточки картофельные |
| Овощное ассорти | Лапшевник с творогом и с молочно-сметанным соусом | Пюре гороховое | Хлеб пшеничный | Рыба по-польски |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Чай с сахаром  | Хлеб пшеничный |
| Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Чай с сахаром |  | Чай с сахаром |