

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №28 «Лужок»

г. Симферополя

_____ В. Л. Олейник

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК		1 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная манная Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Щи из свежей капусты с картофелем Биточки рубленые с соусом Каша пшеничная вязкая Овощи натуральные соленые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Рыба, запеченная с картофелем по-русски Икра свекольная Хлеб пшеничный Плоды свежие Чай с сахаром
ВТОРНИК		1 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная пшеничная Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Рассольник ленинградский/ Суп картофельный с рисом Бефстроганов из отварного мяса Пюре картофельное Салат из квашеной капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Запеканка из творога Соус вишневый Хлеб пшеничный Яблоки печеные Молоко кипяченое/ кисломолочный напиток
СРЕДА		1 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная "Геркулес" Бутерброд с маслом Какао с молоком <i>второй завтрак</i> Плоды свежие	Борщ с фасолью и картофелем/ Борщ с картофелем Птица, тушенная в соусе с овощами Овощи натуральные соленые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Сосиски отварные Яйцо вареное Макаронные изделия отварные с маслом Хлеб пшеничный Крендель сахарный Чай с сахаром

ЧЕТВЕРГ		1 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная рисовая с тыквой Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Суп гороховый с гречками/ Суп картофельный с гречневой крупой Картофельная запеканка с мясом Соус сметанный Салат из соленых огурцов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Оладьи с творогом, со сгущенным молоком Тыква припущенная с яблоками Плоды свежие Кондитерское изделие Кисломолочный напиток
ПЯТНИЦА		1 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком <i>второй завтрак</i> Плоды свежие	Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из птицы Пюре картофельное Овощи натуральные соленые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом Рис отварной рассыпчатый Горошек зеленый консервированный Хлеб пшеничный Чай с сахаром
ПОНЕДЕЛЬНИК		2 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная "Геркулес" Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком <i>второй завтрак</i> Плоды свежие	Суп картофельный с рисом Макаронник с мясом Соус сметанный Салат из соленых огурцов с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Шницель рыбный Картофель отварной со сливочным маслом Икра кабачковая Хлеб пшеничный Пирожок с яблоком печеный Чай с сахаром
ВТОРНИК		2 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная "Дружба" вязкая Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Суп картофельный с фасолью с гречками/ Суп картофельный с гречками Жаркое по-домашнему Овощи натуральные соленые Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Пудинг из творога с яблоками, со сгущенным молоком Банан Кондитерское изделие Молоко кипяченое/ кисломолочный напиток
СРЕДА		2 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная ячневая Бутерброд с маслом Какао с молоком <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Суп картофельный с макаронными изделиями Плов из птицы Салат из квашеной капусты Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Омлет с сыром Салат картофельный с солёным огурцом Хлеб пшеничный Булочка домашняя Чай с сахаром

	Компот из свежих плодов	
ЧЕТВЕРГ		2 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная гречневая Бутерброд с маслом и сыром Чай с сахаром <i>второй завтрак</i> Сок фруктовый	Суп "Крестьянский" Тефтели мясные Картофель отварной со сливочным маслом Салат из соленых огурцов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Сырники с морковью, с джемом фруктовым Яблоки печеные Молоко кипяченое/ кисломолочный напиток
ПЯТНИЦА		2 неделя
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная пшенная с тыквой Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком <i>второй завтрак</i> Плоды свежие	Суп картофельный с мясными фрикадельками Голубцы ленивые с соусом Икра свекольная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Котлета рыбная любительская Пюре картофельное Овощи натуральные соленые Кондитерское изделие Хлеб пшеничный Чай с сахаром