



Примерное десятидневное меню на 2022-2023 г. МБДОУ д/с «Теремок»

Первая неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак: 1. каша манная 2. Бутерброд с маслом 3. чай сладкий	1. каша пшеничная 2. батон 3. чай сладкий. Второй завтрак : яблоко	1. каша рисовая. 2. бутерброд с маслом (сыром) 3. чай сладкий	1. каша «Геркулес» 2. батон 3. чай сладкий. Второй завтрак: яблоко	1. каша пшеничная 2. бутерброд с маслом (сыром) 3. чай сладкий
Обед: 1. суп картофельный 2. плов с курицей 3. компот из сухоф. 4. хлеб	1. салат морковный 2. суп харчо к/б (полевой) 3. ленивые голубцы 4. компот из сухофрукт. (лимонный напиток) 5. хлеб	1. борщ со сметаной на к/б 2. гуляш с гречкой 3. компот из сухофр. 4. хлеб	1. свекольный салат 2. суп гороховый (фасолевый) 3. жаркое по домашнему 4. хлеб. 5. компот из сухофруктов (лимонный напиток)	1. свекольник со сметаной 2. гуляш (сосиски) вермишель, рогалики 3. хлеб. 4. компот из сухофруктов
Полдник: 1. Пряник 2. напиток витаминный	1. рогалики с повидлом 2. чай	1. Рулет с яблоком 2. чай сладкий	1. пудинг рисовый с повидлом 2. кисель	1. пирожок с капустой 2. чай молочный

Вторая неделя

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
Завтрак: 1. каша манная. 2. батон 3. чай сладкий	200/250 30/40 150/200	1. Каша кукурузная 2. бутерброд с повидлом 3. чай сладкий.  Второй завтрак :яблоко	200/250 30/40 10/15 150/200	1. суп молочный вермишелевый. 2. батон. 3. чай сладкий.	200/250 30/40 150/200	1. каша ячневая 2. бутерброд с маслом 3. чай сладкий.	200/250 30/40 4/4 150/200	1. Каша гречневая 2. бутерброд с маслом (сыром) 3. чай сладкий.	200/250 30/40 4/5 10/15 150/200
Обед: 1. расольник на к/б 2. беф-строганов с рисом. 3. хлеб 4. компот из сухофруктов	150/250 60/80 100/130 40/50 150/200	1. суп вермишелевый (клецками) 2. овощное рагу 3. хлеб. 4. компот из сухофруктов(лимонный напиток)	150/250 160/200 40/50 150/200	1. капуста (перловка, рис, фасоль) 2. запеканка рисовая с курицей (зразы) 3. хлеб. 4. компот из сухофруктов	150/200 160/200 40/50 150/200	1. суп полевой (перловый) 2. котлета мясная с картофельным пюре 3. хлеб. 4. компот из сухофруктов	150/200 60/80 100/130 40/50 150/200	1. суп по польски на к/б 2. туляш с макаронами 3. хлеб. 4. компот из сухофруктов	150/200 60/80 100/130 40/50 150/200
Полдник: 1. бутерброд с маслом 2. яйцо отварное 3. какао	30/40 4/4 150/200	1. булочка с изюмом (плюшка) 2. чай сладкий	50/50 150/200	1. омлет 2. чай молочный.	50/50 150/200	1. биточки манные со ступенкой. 2. чай сладкий	50/50 150/200	1. пряник (печенье). 2. сок.	50/50 150/200



Заведующий МБДОУ д/с « Теремок»