

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦРР –
 д/с № 7 «Город Детства»
 Е.Н. Зеленская
 «31» октября 2023 г.

от Перспективное меню (холодный период 2023-24гг)

1-я неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Запеканка творожная ➤ Соус сметанный сладкий ➤ Кофейный напиток 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ каша манная молочная ➤ Хлеб с маслом и сыром(порцион.) *Чай черный 	<ul style="list-style-type: none"> * омлет натуральный * хлеб пшеничный * икра кабачковая *кофейный напиток со сгущен.молоком 	<ul style="list-style-type: none"> * Вермишель сладкая * Какао с молоком 	<ul style="list-style-type: none"> *Суп молочный гречневый *Хлеб пшеничный *Чай с сахаром
2 завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> • Фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сок фруктовый 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Сок фруктовый
Обед	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Суп картофельный с мясными фрикадельками ➤ Овощное рагу ➤ Хлеб ржаной ➤ Хлеб пшеничный ➤ Компот из сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Салат из отвар. свеклы и зеленого горошка • Борщ на м/б (с мясом) • Макароны отварные • Мясо свинины тушенное с овощами в томат соусе (1 нед.) • Бефстроганов из говяжь.печени (3 п) • Хлеб пшеничный • Хлеб ржаной • Компот из сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> *Помидор соленый * Суп – лапша с мясом птицы * жаркое домашнему * Хлеб ржаной *Хлеб пшеничный *Компот из сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> *Салат из отвар. моркови с яблоками *Щи-из св. капусты с картофелем *Котлеты мясные рубленые запечен. в томатном соусе *Каша ячневая *Хлеб пшеничный *Хлеб ржаной * Компот из сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> *Огурец соленый *Суп гороховый с куриц.мясом *Биточки рыбные запеченные в томатном соусе *Пюре картофельное *Хлеб пшеничный *Хлеб ржаной *Компот из сухофруктов

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Каша молочная</i> ➤ <i>рисовая жидкая</i> ➤ <i>Чай черный</i> ➤ <i>Пряники</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Блины со сгущенным молоком</i> * <i>Молоко кипяченое</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Каша пшеничная молочная</i> * <i>Чай черный</i> * <i>Печенье</i> 	<ul style="list-style-type: none"> × <i>Вареники ленивые</i> × <i>Соус сметанный сладкий</i> × <i>Чай черный</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>пирожки печенные с повидлом</i> * <i>Варенец</i>
2-я неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> * <i>каша молочная геркулесовая</i> * <i>Хлеб пшеничный</i> * <i>Кофейный напиток</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Суп молочный вермишелевый</i> * <i>Хлеб с маслом</i> * <i>Чай черный с сахаром</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Омлет натуральный</i> * <i>Икра кабачковая</i> * <i>Хлеб пшеничный</i> * <i>Кофейный напиток с молоком</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Пудинг из творога с яблоками</i> * <i>Соус сметанный сладкий</i> * <i>Какао с молоком</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Каша манная жидкая молочная</i> • <i>Хлеб с маслом и сыром (порционно)</i> • <i>Чай черный</i>
2 завтрак	✓ <i>Сок фруктовый</i>	○ <i>Сок фруктовый</i>	☐ <i>Фрукты</i>	* <i>Сок фруктовый</i>	✦ <i>Фрукты</i>
Обед	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Суп пшеничный с картофелем на м/б</i> * <i>Голубцы ленивые запеченные в томат соусе</i> * <i>Хлеб ржаной</i> * <i>Хлеб пшеничный</i> ✓ <i>Компот из сухофруктов</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Огурец соленый</i> * <i>Щи на м/б</i> ○ <i>Суфле из отварного мяса(2нед.)</i> ○ <i>Гуляш из отварного мяса(4нед)</i> ○ <i>Пюре гороховое</i> ○ <i>Хлеб пшеничный</i> ○ <i>Хлеб ржаной</i> ○ <i>Компот из с/фрук</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Салат из капусты квашен. с луком</i> ❖ <i>Суп с клецками</i> ❖ <i>Тeftели с рисом запеченные в томатном соусе</i> ❖ <i>Каша пшеничная</i> ❖ <i>Хлеб ржаной</i> ❖ <i>Хлеб пшеничный</i> * <i>Компот из сухофруктов</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Салат из отварной моркови и зеленого горошка</i> * <i>Суп с мясом птицы «Крестьянский»</i> * <i>Рыба запеченная с морковью в томатн.соусе(2 нед.)</i> * <i>Сельдь с луком(4 нед.)</i> * <i>Пюре картофельное</i> * <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Хлеб ржаной</i> * <i>Компот из сухофрук</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Салат из отварной свеклы с луком</i> ☐ <i>Борщ на кур/б со свеж. капустой</i> ☐ <i>Плов из мяса птицы</i> ☐ <i>Хлеб пшеничный</i> ☐ <i>Хлеб ржаной</i> ☐ <i>Компот из сухофруктов</i>
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> ☐ <i>Сырники творожные запеченные</i> ☐ <i>Соус сметанный сладкий</i> ☐ <i>Чай черный</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Манные биточки запеченные</i> ○ <i>Кисель фруктовый</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Каша ячневая вязкая молочная</i> * <i>Пряники</i> * <i>чай черный с сахаром</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Каша гречневая сладкая с маслом</i> * <i>Печенье</i> * <i>Кофейный напиток</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Булочка домашняя</i> * <i>Ряженка</i>