

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ ЦРР –  
 д/с № 7 «Город Детства»  
 Е.Н. Зеленская  
 «30» августа 2021 г.



### Перспективное меню на осень-зима 2021-2022г

1-я неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Запеканка творожная</li> <li>➤ Соус сметанный сладкий</li> <li>➤ ряженка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• каша манная мол.с маслом.</li> <li>• Хлеб с маслом сыр (порциями)</li> <li>• чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Каша рисовая с яблоками</li> <li>▪ какао с молоком</li> <li>▪ хлеб с маслом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× омлет натуральный хлеб с маслом, икра кабачковая (т/о)</li> <li>× коф.нап.со сгущ.молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Каша гречневая вязкая</li> <li>⊕ Хлеб с маслом,сыр (порциями)</li> <li>⊕ Чай с сахаром</li> </ul>
2 завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сок фруктовый</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фрукты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Фрукты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Сок фруктовый</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ фрукты</li> </ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Салат из отв.свеклы и зел.горш.(т/о)</li> <li>➤ Суп на м/б картоф.с вермишелью</li> <li>➤ Мясо тушеное с овощами</li> <li>➤ Хлеб ржаной</li> <li>➤ Хлеб пшеничный</li> <li>➤ Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат из кв.капусты с луком</li> <li>• Борщ на м/б</li> <li>• макаронник</li> <li>• Хлеб пшеничный</li> <li>• Хлеб ржаной</li> <li>• Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* салат из отв.свеклы с яблоками</li> <li>* суп- рассольник с картоф.</li> <li>* капуста тушеная с мясом кур</li> <li>* Хлеб ржаной</li> <li>*Хлеб пшеничный</li> <li>▪ Компот из свежих плодов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Салат из кв.капусты с луком</li> <li>Щи-из св.капусты с картофелем</li> <li>× Биточки рыбные запеченые</li> <li>× Пюре картофельное</li> <li>× Хлеб пшеничный</li> <li>× Хлеб ржаной</li> <li>* Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Салат из соленых огурцов</li> <li>Супкартоф.с бобовыми</li> <li>⊕ Котлеты рубленые запеченые</li> <li>⊕ Каша ячневая с маслом</li> <li>⊕ Хлеб пшеничный</li> <li>⊕ Хлеб ржаной</li> <li>⊕ Компот из сухофруктов</li> </ul>

Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Каша молочная пшеничная жидкая</li> <li>➤ Хлеб пшеничный</li> <li>➤ Чай с молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* пирожки с повидлом</li> <li>*молоко кипяченое</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* каша пшеничная</li> <li>Печенье</li> <li>Коф.напиток со</li> <li>сгущ.молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Вареники ленивые</li> <li>× Соус сметанный сладкий</li> <li>× ряженка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Булочка творожная</li> <li>⊕ Молоко кипяченое</li> </ul>
2-я неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша ячневая вязкая</li> <li>2. Хлеб с маслом</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ чай</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* каша геркулесовая с маслом</li> <li>○ Хлеб с маслом</li> <li>○ Коф.напит.с молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Омлет натуральный</li> <li>❖ Икра каб.(т/о)</li> <li>Хлеб с маслом</li> <li>Какао с молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Пудинг из творогас яблоками</li> <li>⊖ Соус сметанный сладкий</li> <li>⊖ ряженка</li> <li>⊖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Макароны отварные с сыром</li> <li>✦ Хлеб</li> <li>✦ Какао с молоком</li> </ul>
2 завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ фрукты</li> <li>✓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ сок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Фрукты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Фрукты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Сок фруктовый</li> <li>✦</li> </ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Салат из кв.капусты</li> <li>* Суп с клецками на м/б</li> <li>* жаркое по-домашнему</li> <li>*</li> <li>✓ Хлеб ржаной</li> <li>* Хлеб пшеничный</li> <li>✓ Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Салат из свеклы с зел.горш.(т/о)</li> <li>* Щи на м/б</li> <li>○ Суфле из отварного мяса,Пюре картофельное</li> <li>○ Хлеб пшеничный</li> <li>○ Хлеб ржаной</li> <li>○ Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Винегрет</li> <li>❖ Суп пшеничный</li> <li>❖ Голубцы ленивые</li> <li>❖ Хлеб ржаной</li> <li>❖ Хлеб пшеничный</li> <li>❖ Хлеб ржаной</li> <li>*Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Салат из зелен.горш.(т/о)</li> <li>⊖ Борщ на м/б со св.капустой</li> <li>⊖ Плов из мяса птицы</li> <li>⊖ Хлеб ржаной</li> <li>⊖ Хлеб пшеничный</li> <li>⊖ Хлеб ржаной</li> <li>⊖ Компот из сухофруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Салат из отв.свеклы с яблоками</li> <li>✦ Суп – лапша домашняя</li> <li>Рыба запеченая с морковью . Пюре картофельное</li> <li>* Хлеб пшеничный</li> <li>Хлеб ржаной</li> <li>* Компот из сухофруктов</li> </ul>
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Вареники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Блинчики со</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Суп вермишелевый</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊖ Каша пшеничная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Булочка домашняя</li> </ul>

	<p><i>ленивые</i></p> <p>☐ <i>Соус сметанный</i></p> <p><i>сладкий,</i></p> <p><i>ряженка</i></p>	<p><i>сгущ.молоком</i></p> <p>○ <i>Коф.напит.с</i></p> <p><i>молоком</i></p> <p>○</p>	<p><i>* Кофейный напиток</i></p> <p><i>с молоком</i></p> <p>печенье</p>	<p><i>жидкая</i></p> <p>☐ <i>Хлеб</i></p> <p>☐ <i>Чай</i></p>	<p>◆ <i>Молоко кипяченое</i></p> <p>◆</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------