

**06-42**



# **Примерное перспективное**

## **десятидневное меню**

### **питания детей**

#### **летне-осенний период от 1-3 лет**

#### **МБДОУ д/с №29**

## Десятидневное меню на летне-осенний период (1-3 лет)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ак	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с сыром и маслом	Бутерброд с сыром и маслом	Омлет натуральный. Икра кабачковая	Бутерброд с маслом	Суп молочный «геркулес»	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Чай с молоком	Суп молочный с крупой (гречка)	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный с манной	Суп молочный с лапшой	Чай с молоком	Чай с лимоном	Яйцо вареное	Суп рисовый молочный	Каша «дружба»
10 часов	Чай с молоком	Какао на молоке	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный Конд. изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Обед	Сок фруктово-ягодный	Ряженка	Сок фруктово-ягодный	Ряженка Конд. изд. печенье	Ряженка Конд. изд. печенье	Сок фруктово-ягодный	Апельсин	Молоко кипяченое Конд. изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра кабачковая	Овощи натуральные свежие (помидор)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Мясо духовое	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые	Сложный гарнир	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным
полдник	Картофель отварной	Капуста тушенная	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель жаренный из отварного	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель отварной	Картофель отварной
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси свежих плодов	Компот из смеси свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктово-ягодный	Компот из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная (плюшка)	Соус молочный сладкий	Икра кабачковая	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Булочка домашняя	Овощи натуральные свежие (помидор)	Рагу овощное с соусом томатным	Запеканка из творога
	Макаронные изделия отварные	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным	Соус молочный сладкий	Булочка домашняя	Картофель жаренный из отварного	Ряженка	Соус молочный сладкий	Соус молочный сладкий	Оладьи из пшеничной муки	Соус молочный сладкий
	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимон	Йогурт	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Яблоко	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. банан