

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДС № 42
 «Красная шапочка» г. Туапсе
 _____ М.И. Бекетова
 «25» мая 2022г.

Примерное перспективное 10 – дневное меню ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД
МБДОУ ДС № 42 «Красная шапочка» г. Туапсе
1-ая НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: омлет натуральный, кукуруза консервированная , хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком	Завтрак: Каша пшенная молочная жидкая, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком	Завтрак: каша молочная манная, хлеб пшеничный с маслом и сыром, какао с молоком	Завтрак: Каша овсяная «геркулеса» жидкая, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком	Завтрак: макароны с тертым сыром, икра кабачковая консервированная, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком
10ч.00мин.: фрукты, сад - напиток витаминный	10ч.00мин.: Кисломолочный напиток	10ч.00мин.: сок фруктовый (овощной)	10ч.00мин.: фрукты, сад – напиток витаминный	10ч.00мин.: конд. изделие, кисломолочный напиток
Обед: Овощи порционные, свекольник со сметаной, жаркое по-домашнему, хлеб ржаной, кисель плодово- ягодный	Обед: Салат из свежих помидор с луком, суп из рыбных консервов, котлета рубленая из мяса, картофельное пюре, хлеб ржаной, компот из яблок и алычи	Обед: Овощи свежие порционные, борщ с мясом, печень говяжья по – строгановски, гречка отварная, хлеб пшеничный, ржаной, компот из сухофруктов	Обед: щи зеленые, тефтеля мясная, икра из баклажанов (кабачков), хлеб пшеничный, ржаной, кисель плодово-ягодный	Обед: салат из свежих помидор с огурцами, суп с клецками, шницель рыбный натуральный, картофельное пюре, хлеб пшеничный, ржаной, компот из сухих фруктов
Полдник: Ватрушка с творогом, молоко кипяченое	Полдник: Рагу овощное, хлеб пшеничный, чай с лимоном, конд. изделие	Полдник: Пирожок с повидлом, кисломолочный продукт	Полдник: Сырники, сладкий молочный соус, чай с сахаром	Полдник: каша гречневая вязкая на молоке, чай с сахаром

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДС№ 42
 «Красная шапочка» г. Туапсе
 _____ М.И. Бекетова
 «25» мая 2022г.

Примерное перспективное 10 – дневное меню ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД
МБДОУ ДС № 42 «Красная шапочка» г. Туапсе
2-ая НЕДЕЛЯ

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак: Яичная кашка, зеленый горошек консервированный, хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком	Завтрак: каша молочная «дружба», хлеб пшеничный с маслом, чай с сахаром	Завтрак: каша молочная рисовая, хлеб пшеничный с маслом и сыром, кофейный напиток с молоком	Завтрак: суп молочный с макаронными изделиями, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком	Завтрак: запеканка из творога молочный соус (сладкий), хлеб пшеничный с маслом, кофейный напиток с молоком
10ч.00мин.: Конд. изделие, сок фруктовый	10ч.00мин.: фрукты, сад – напиток витаминный	10ч.00мин.: Сок фруктовый (овощной)	10ч.00мин.: фрукты, сад-напиток витаминный	10ч.00мин.: Сок фруктовый
Обед: Салат из свежих помидор и огурцов, борщ вегетарианский, плов с курицей, хлеб пшеничный, ржаной, компот из яблок и алычи	Обед: суп картофельный с макаронными изделиями, голубцы ленивые, сметанный соус, помидор порционно, хлеб ржаной, компот из сухих фруктов	Обед: салат из белокочанной капусты, суп картофельный с бобовыми, гренки, суфле из печени, картофельное пюре, хлеб пшеничный, ржаной, компот из свежих яблок	Обед: Овощи порционные, суп с рыбными фрикадельками, котлета рубленая из птицы, гречка отварная рассыпчатая, хлеб пшеничный, кисель плодово-ягодный	Обед: салат из капусты, огурцов и сладкого перца, суп картофельный с мясными фрикадельками, рыба запеченная с морковью, рис отварной, хлеб ржаной, сметанный соус, компот из свежих яблок
Полдник: Лапшевник с творогом, молочный сладкий соус, чай с молоком, яблок	Полдник: булочка «веснушка», кисломолочный напиток	Полдник: ленивые вареники с маслом, сметанный соус, чай с сахаром	Полдник: Оладьи из кабачков, чай с лимоном	Полдник: каша молочная геркулесовая, чай с сахаром

