

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4 «Вайнах»

М.А. Джабраилова



Перспективное десятидневное меню

1-день	2-день	3-день	4-день	5-день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Суп молочный рисовый 2.Чай с молоком 3.Хлеб с сыром	1.Каша манная на молоке 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом и сыром	1.Каша пшённая на молоке 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом 4.Яйцо	1.Каша манная на молоке 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом	1.Каша гречневая на молоке 2.Чай с молоком 3.Хлеб с маслом
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат из свежих овощей 2.Суп фасолевый с овощами 3.Ёжики в сметанном соусе с макаронами 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный	1.Огурец (свежий или маринованный) 2.Борщ со сметаной 3.Плов с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	1.Салат овощной 2.Рассольник (перловка) 3.Тушеное мясо 4.Компот из яблок 5.Хлеб ржаной	1.Салат из свежей капусты 2.Суп гороховый 3.Тефтели с подливой 4.Картофельное пюре 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб ржаной	1.Кукуруза сладкая 2.Рассольник (с рисом) 3.Овощное рагу с курицей 4.Кисель 5.Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Вафли	1.Булочка сдобная	1.Печенье	1.Яблоко	1.йогурт
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1.Каша пшеничная на молоке 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный	1.Макароны с маслом 2.Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный	1.Каша гречневая на молоке 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный	1.Ленивые вареники с творогом 2.Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный	1.Каша кукурузная на молоке 2.Чай сладкий 3.Хлеб пшеничный

Перспективное десятидневное меню

6-день	7-день	8-день	9-день	10-день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
1.Макароны с сыром 2.Чай с молоком 3.Хлеб с маслом	1.Каша манная на молоке 2.Какао с молоком 3.Хлеб с сыром	1.Каша пшённая на молоке 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом 4.Яйцо	1.Каша пшеничный на молоке 2.Чай с молоком 3.Хлеб с маслом и сыром	1.Суп молочный вермишелевый 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1.Салат овощной 2.Суп фасолевый с овощами 3.Ленивые голубцы 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	1.Огурец (свежий или маринованный) 2.Борщ со сметаной 3.Плов с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	1.Салат морковный 2.Рассольник (перловка) 3.Тушеная рыба 4.Гречка рассыпчатая 5.Сок 6.Хлеб ржаной	1.Огурец (свежий или маринованный) 2.Суп свекольник со сметаной 3.Овощное рагу с мясом 4.Компот из яблок 5.Хлеб ржаной	1.Салат свекольный 2.Суп гороховый 3.Котлета мясная 4.Картофельное пюре 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
1.Вафли	1.Яблоко	1.Печенье	1.Булочка сдобная	1.Вафли
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
1.Каша «Дружба» 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный с сыром	1.Каша кукурузная на молоке 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный	1.Суп молочный вермишелевый 2.Чай сладкий 3.Хлеб пшеничный	1.Суп молочный рисовый 2.Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный	1.Каша гречневая на молоке 2.Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный со сметаной