

**Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период) МБДОУ №7 г. Судогда (сад)**

1 неделя					2 неделя				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>Завтрак</b> 1.яйцо 1/2 2.Вермишель молочная 3.Хлеб пшеничный с маслом 4.Кофейный напиток с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша вязкая рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3. Чай с молоком	<b>Завтрак</b> 1. Творожно– морковный торт 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Яйцо 1/2 2.Каша геркулесовая молочная 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 4.Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1.Каша вязкая «Рябчик» молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша геркулесовая молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом 3.Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1. Яйцо 1/2 2.Каша манная с маслом 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 4.Чай с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша гречнев. м олочная со сл маслом 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша пшеничная молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3.Кофейный напиток с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша «Дружба» 2. Хлеб пшеничный с маслом 3.Какао с молоком
<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок
<b>Обед</b> 1.Салат свекольный 2.Щи из свеж. капусты с мясом и со сметаной 3.Гуляш из отв мяса с гречей 4. Хлеб ржаной 5.Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Рассольник с курицей и со сметаной 2. Биточки мясные со сложным гарниром 3.Хлеб ржаной 4. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свежих овощ/морков ный с чеснок/ябл 2.Свекольник с куриц и сметаной 3. Котлета руб из птицы с макаронами отв 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухоф	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж овощей/солены й огурец 2.Суп гороховый с мясом и грёнками 3.Запеканка картофельно- мясная 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж/квашен капусты 2.Суп рыбный со сметаной 3.Суфле из гов. печени с картофельны м пюре 4.Хлеб ржаной 5 Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат свекольный 2.Суп крестьянский с мясом и со сметаной 3.Тефтели мясные с рисом(ежики) 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж/квашен капусты 2. Суп вермиш. куриный 3. Рыбные биточки с картофельны м пюре 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат свекольный 2.Суп картоф. куриный со сметаной 3.Котлета руб из птицы с макаронами отв. 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж овощ/ морковный с чесн/яблоком) 2.Борщ с мясом и со сметаной 3.Мясной рулет с яйцом и рисом 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж/квашен капусты 2.Бабушкин суп со сметаной 3.Жаркое по- домашнему 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов

<u>Полдник</u> 1.Рыбное суфле 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<u>Полдник</u> 1.Драчена 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель	<u>Полдник</u> 1.Бигус с мясом/ курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4. Фрукт	<u>Полдник</u> 1.Блины с маслом и сахаром 2.Молоко	<u>Полдник</u> 1.Творожная запеканка со сгущенкой/по видлом 2.Чай сладкий 3. Фрукт	<u>Полдник</u> 1. Рыба запеченная в омлете 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<u>Полдник</u> 1.Рагу овощное с мясом/ курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4.Фрукт	<u>Полдник</u> 1.Творожно-морг. запеканка с повидлом 2. Чай сладкий	<u>Полдник</u> 1. Омлет 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель	<u>Полдник</u> 1.Творожная запеканка со сгущенкой/по видлом 2. Чай сладкий 3. Фрукт
---	---	--	--	---	--	--	--	--	--

Утверждаю: заведующий ДОУ

Лукьянова М.В..

01.10.2024г.

## Примерное десятидневное меню (осеннее-зимний период) МБДОУ №7 г. Судогда. (ясли).

1 неделя					2 неделя				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<u>Завтрак</u> 1.яйцо 1/2 2.Вермишель молочная 3.Хлеб пшеничный с маслом 4.Кофейный напиток с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Каша вязкая рисовая молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3. Чай с молоком	<u>Завтрак</u> 1. Творожно–морковный торт 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Яйцо 1/2 2.Каша геркулесовая молочная 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 4.Чай сладкий	<u>Завтрак</u> 1.Каша вязкая «Рябчик» молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Каша геркулесовая молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом 3.Чай сладкий	<u>Завтрак</u> 1. Яйцо 1/2 2.Каша манная с маслом 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 4.Чай с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Каша гречнев. м олочная со сл маслом 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Каша пшенная молочная 2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром 3.Кофейный напиток с молоком	<u>Завтрак</u> 1.Каша «Дружба» 2. Хлеб пшеничный с маслом 3.Какао с молоком
<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок	<u>2 завтрак:</u> Сок
<u>Обед</u> 1.Салат свекольный 2.Щи из свеж. капусты с мясом и со сметаной 3.Гуляш из отв мяса с гречей 4. Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Рассольник ленинградский с курицей и со сметаной 2. Биточки мясные со сложным гарниром 3.Хлеб ржаной 4. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1. Салат из свежих овощ/морковный с чеснок/ябл 2.Свекольник с куриц и сметаной 3. Котлета руб из птицы с макаронами 4.Хлеб ржаной 5. Компот из	<u>Обед</u> 1. Салат из свеж овощей/свекольный 2.Суп картофельный с мясом 3.Запеканка картофельно-мясная 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат из кукуруз/свеж овощи 2.Суп рыбный со сметаной 3.Суфле из гов.печени с картофельным пюре 4.Хлеб ржаной 5 Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат свекольный 2.Суп крестьянский с мясом и со сметаной 3.Тефтели мясные с рисом(ежики) 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат из кукурузы/све ж овощи 2. Суп вермиш. куриный 3. Рыбные биточки с картофельны м пюре 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат свекольный 2.Суп картоф. куриный со сметаной 3. Котлета руб из птицы с макаронами 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат из свеж овощей/ морковный /с яблок 2.Борщ с мясом и со сметаной 3.Мясной рулет с яйцом, с рисом 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<u>Обед</u> 1.Салат из кукурузы/свеж овощи 2.Бабушкин суп со сметаной 3.Жаркое домашнему 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов

		смеси сухофруктов							
<u>Полдник</u> 1.Рыбное суфле 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<u>Полдник</u> 1.Драчена 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель	<u>Полдник</u> 1.Бигус с мясом/ курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4.Фрукт	<u>Полдник</u> 1.Блины с маслом и сахаром 2.Молоко	<u>Полдник</u> 1.Творожная запеканка со сгущенкой/пов идлом 2.Чай сладкий 3.Фрукт	<u>Полдник</u> 1. Рыба запеченная в омлете 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<u>Полдник</u> 1.Рагу овощное с мясом/ курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4.Фрукт	<u>Полдник</u> 1.Творожно- морк. запеканка с повидлом 2. Чай сладкий	<u>Полдник</u> 1. Омлет 2.Хлеб пшеничный 3.Кисель	<u>Полдник</u> 1.Творожная запеканка со сгущенкой/пови д 2. Чай сладкий 3.Фрукт

**Примерное десятидневное меню (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период) МБДОУ №7 п. БЕГ (САД/ЯСЛИ)**

1 неделя					2 неделя				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>Завтрак</b> 1.яйцо 1/2 2.Молочная вермишель 3.Хлеб пшенич с маслом 4.Кофейный напиток с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша гречневая молочная 2. Хлеб пшенич с маслом и сыром 3. Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1. Творожно– морковный торт 2. Хлеб пшенич с маслом 3. Какао с молоком	<b>Завтрак</b> 1. Яйцо 1/2 2.Каша геркулесовая молочная 3. Хлеб пшенич с маслом и сыром 4.Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1.Каша рисовая молочная 2. Хлеб пшенич с маслом 3.Кофе с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша геркулесовая молочная 2. Хлеб пшенич с маслом 3.Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1.Яйцо 1/2 2.Каша манная молочная 3. Хлеб пшенич с маслом и сыром 4. Какао с молоком.	<b>Завтрак</b> 1.Творож- морковная запеканка с повидлом 2. Хлеб пшенич с маслом 3. Коф.напиток с молоком	<b>Завтрак</b> 1.Каша пшениная молочная 2. Хлеб пшенич с маслом и сыром 3. Чай сладкий	<b>Завтрак</b> 1.Каша «Дружба» молочная 2. Хлеб пшенич с маслом 3.Какао с молоком
<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок	<b>2 завтрак:</b> Сок
<b>Обед</b> 1.Салат свекольный 2.Щи из св.капусты с мясом и сметаной 3.Гуляш мясной с гречей 4. Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат из свеж.овощ/ка бач.икра 1.Рассольник с мясом сметаной 2. Ленивые голубцы 3.Хлеб ржаной 4. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж овощ/ морковный с чесн/яблоком 2.Свекольник с кур и сметаной 3. Котлета куриная рубл. с макаронами отв. 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж овощ/солен огурец 2.Суп гороховый с мясом и грёнками 3. Биточки мясные с картоф пюре 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж/квашен капусты 2.Суп рыбный со сметаной 3.Картофельн о-мясная запеканка 3.Хлеб ржаной 4. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат свекольный 2.Суп крестьянский с мясом и сметаной 3.Тефтели мясные 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат из свеж овощей/ морковный с чесн/яблоком 2.Суп вермиш. с курицей 3. Котлета куриная рубл. с картоф пюре. 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1. Салат из свеж/квашен капусты 2. Суп вермиш. с курицей 3. Котлета куриная рубл. с картоф пюре. 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж.овощ/мор ковный с чесн/яблоком 2.Борщ с мясом со сметаной 3. Рыбные биточки с рисом 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов	<b>Обед</b> 1.Салат из свеж/квашен капусты 2.Суп овощной с мясом 3.Жаркое по- домашнему 4.Хлеб ржаной 5. Компот из смеси сухофруктов
<b>Полдник</b> 1.Рыбное суфле 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий	<b>Полдник</b> 1.Драчена 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<b>Полдник</b> 1.Бигус с мясом /курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4.Фрукт	<b>Полдник</b> 1.Блины с маслом и сахаром 2.Молоко	<b>Полдник</b> 1.Творожная запеканка со сгущенкой/по видлом 2.Кисель 3. Фрукт	<b>Полдник</b> 1. Рыба запеченная в омлете 2.Чай сладкий 3.Хлеб пшеничный	<b>Полдник</b> 1.Рагу овощное с курицей 2.Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий 4.Фрукт	<b>Полдник</b> 1.Каша кукуруз молочная 2. Хлеб пшеничный 3.Чай сладкий	<b>Полдник</b> 1. Омлет 2.Хлеб пшеничный 3.Кефир	<b>Полдник</b> 1.Сырники творожные 2. Кисель 3.Фрукт