

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребёнка - детский сад "Сказка"

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ "Центр развития
ребенка –детский сад «Сказка»

Приказ №58 от 31.08.2021 года

Перспективное меню (3-7 лет)

Составили:

Заведующий : Ткаченко Л.А.
Медсестра : Мильченко С.А.
Повар : Шершень А.А.

	1	2	3	4	5
завтрак	Каша рисовая молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Каша гречневая молочная чай Бутерброд с маслом и сыром	Творожная запеканка со сметанным соусом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	Омлет Вермишель отварная какао на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Каша манная молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом
2	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)
Обед	Салат овощной Суп пшеничный на к/б Котлета мясная Вермишель отварная с маслом Компот из с/х фруктов хлеб	Огурец свежий Суп вермишелевый на о/б Ленивые голубцы с мясом Кисель Хлеб	Помидор свежий Борщ на к/б. со сметаной Пельмени с мясом с маслом Напиток цитрусовый хлеб	Салат овощной Суп с гречками на к/б Гуляш Картофельное пюре Компот из с/х фруктов хлеб	Огурец свежий Щи на о/б со свежей капустой Плов с мясом Кисель хлеб
ужин	Яйцо вареное Овощное рагу Хлеб молоко печенье	Вареники ленивые с творогом со сметанным соусом молоко	Рыбные тефтели Морковная икра Хлеб Кефир(йогурт)	Каша пшенная молочная Чай с лимоном Плюшка с сахаром	Рыбная котлета Картофельное пюре Помидор свежий Хлеб молоко конфеты(зефир)

	6	7	8	9	10
завтрак	Гречневая каша с маслом и сахаром Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Каша геркулесовая молочная Чай Бутерброд с маслом	Творожная запеканка со сметанным соусом Какао на молоке Бутерброд с маслом	Омлет Каша пшеничная с маслом Чай с молоком Бутерброд с маслом	Каша пшеничная молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом и сыром
2	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)
Обед	Помидор свежий Суп с бобовыми на о/б Печень по-строгановски Ячневая каша с маслом Напиток цитрусовый хлеб	Салат овощной Борщ на к/б со сметаной Тефтели мясные Картофельное пюре Компот из с/х фруктов хлеб	Огурец свежий Суп гречневый на к/б Котлета мясная Капуста тушеная Кисель хлеб	Помидор свежий Суп рыбный на конс. рыбе Жаркое по-домашнему с мясом Напиток цитрусовый хлеб	Салат овощной Свекольник на о/б со сметаной Манные зразы с мясом Компот из с/х фруктов Хлеб
ужин	Яйцо вареное Овощное рагу Хлеб молоко печенье	Сырники с творогом со сметанным соусом молоко	Каша пшеничная молочная Чай Булочка домашняя	Рыба тушеная Гречневая каша Огурец свежий Хлеб Кефир (йогурт)	Омлет Морковная икра Хлеб Какао на молоке Зефир(конфеты)