**Перспективное меню на 10 дней**

ДОУ «Теремок» 2024 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДЕНЬ 1 | ДЕНЬ 2 | ДЕНЬ 3 | ДЕНЬ 4 | ДЕНЬ 5 |
| **Завтрак:** макароны с маслом и сыром, чай с лимоном, пряник**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** свекольник,гуляш с рисом, салат из овощей, хлеб, компот из сухофруктов**Полдник:** молоко, булка**Ужин:** омлет, зелёный горошек, хлеб, чай, булка с джемом. | **Завтрак:** каша гречневая, какао, булка с маслом и сыром**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп рыбный, тефтели мясные с картофельным пюре, салат из овощей, хлеб, компот из чернослива**Полдник:** кисель, булка**Ужин:** рагу из овощей с мясом, хлеб, чай, печенье | **Завтрак:** каша пшенная, чай с молоком, булка с маслом**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** рассольник ленинградский, бефстроганов, капуста тушеная, пюре картофельное, хлеб, компот из яблок **Полдник:** молоко, печенье**Ужин:** запеканка творожная с джемом, чай, булка | **Завтрак:** омлет, чай с лимоном, печенье**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп гороховый; рыба, запеченная в молочном соусе, с овощами; картофелем, хлеб, компот из изюма**Полдник:** пирог с творогом, чай**Ужин:** гуляш с гречей, чай, хлеб, булка | **Завтрак:** каша манная, какао, булка с сыром**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп с макаронными изделиями, запеканка картофельная с овощами, салат из овощей, хлеб, компот из апельсинов и яблок**Полдник:** кефир, вафли**Ужин:** винегрет, яйцо отварное, чай, хлеб с маслом, булка |
| ДЕНЬ 6 | ДЕНЬ 7 | ДЕНЬ 8 | ДЕНЬ 9 | ДЕНЬ 10 |
| **Завтрак:** каша геркулесовая, 0,5 яйца, чай сладкий, печенье**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** щи из мяса куры, плов из отварного мяса куры, салат из овощей, хлеб, компот из сухофруктов**Полдник:** молоко, булка с Джемом**Ужин:** овощи тушеные, хлеб с маслом, кисель, булка | **Завтрак:** омлет с сыром, напиток кофейный, булка с маслом**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп с фрикадельками, рыбные биточки, пюре, салат из овощей, хлеб, компот из кураги**Полдник:** пряник, сок**Ужин:** каша гречневая, чай с молоком, булка | **Завтрак:** каша молочная «дружба», чай с лимоном, булка с сыром**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** борщ, печень по строгановски, макароны отварные, овощи, хлеб, компот из чернослива**Полдник:** молоко, оладьи**Ужин:** голубцы ленивые, хлеб, чай, печенье | **Завтрак:** вермишель отварная на молоке, сыр, чай, булка с маслом**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп крестьянский с мясом и сметаной, рыба тушеная в молочном соусе, отварной картофель, салат из овощей, хлеб, компот из изюма**Полдник:** молоко, пряник**Ужин:** сырники творожные, соус сладкий молочный, компот из яблок | **Завтрак:** омлет натуральный, чай с лимоном, вафли**Завтрак 2:** фрукты**Обед:** суп молочный с вермишелью, котлета мясная, греча рассыпчатая, соус, салат из овощей, хлеб, напиток фруктовый**Полдник:** кефир, сдоба**Ужин:** жаркое по домашнему, хлеб, икра кабачковая, кисель |