



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 179  
С.В. Гладковская  
2023 г.

Перспективное меню 10-ти дневное МАДОУ № 179

(зимнее)

	Завтрак	10 часов	Обед	Полдник	Ужин
I I/1	1. Каша из геркулеса 2. Батон с маслом, 3. Чай сладкий 4. Сыр порционный	Сок	1. Суп крестьянский с гречкой 2. Плов 3. Салат из капусты и моркови 4. Компот из с/фруктов 5. Хлеб ржаной	1. Молоко кипяченое 2. Булочка домашняя	1. Запеканка из творога. 2. Соус сметанный 3. Напиток из шиповника
II I/2	1. Каша пшеничная молочная 2. Батон с маслом 3. Какао на молоке.	Сок	1. Суп с мясными фрикадельками 2. Картофельное пюре 3. Тефтели рыбные (ежики) 4. Салат из свеклы с чесноком 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	1. Кисломолочная продукция 2. Булочка Веснушка	1. Омлет натуральный 2. Икра кабачковая 3. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный
III I/3	1. Каша пшеничная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Сыр порционный 4. Батон, масло	Сок	1. Суп гороховый с гренками 2. Печень тушеная в соусе 3. Рожки отварные 4. Салат из картофеля и з/горошка 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	1. Кисломолочная продукция 2. Бублик	1. Овощное рагу с мясом 2. Кисель с ягодой 3. Хлеб пшеничный
IV I/4	1. Каша манная молочная 2. Какао с молоком 3. Батон, масло	Сок	1. Рассольник ленинградский 2. Гуляш из говядины 3. Гороховое пюре 4. Салат капусты и моркови 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб ржаной	1. Молоко кипяченое 2. Пряник	1. Вареники ленивые с маслом 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный

V 1/5	1.Каша Дружба молочная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Яйцо отварное 4.Батон, масло	Сок	1.Свекольник с курицей 2.Кнели из курицы и риса 3.Капуста тушеная 4.Компот из с/фруктов 6.Хлеб ржаной	1.Кисломолоч ная продукция  2.Пирожок (рис с печенью)	1.Рыба запеченная в овоцах 2.Винегрет 3.Чай сладкий 4.Хлеб пшеничный
VI 2/1	1.Суп молочный с рожками 2.Кофейный напиток с молоком 3.Сыр порционный 4.Батон,масло	Сок	1.Суп картофельный с рыбными консервами 2.Капуста тушеная с мясом 3.Компот из с/фруктов 4.Хлеб ржаной	1.Молоко кипяченое 2.Булочка домашняя	1.Сырники из творога  2.Соус сметанный  3.Напиток из шиповника  4.Хлеб пшеничный
2/2 VII	1.Каша пшенная молочная  2.Какао с молоком  3.Батон, масло  4.Яйцо отварное	Сок	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками 2.Тефтели рыбные (ежики) 3.Картофельное пюре 4.Салат моркови и з/горошка 5.Компот из с/фруктов 6.Хлеб ржаной	1.Кисломолоч ная продукция  2.Печенье	1.Макаронник с печенью  2.Чай сладкий  3.Хлеб пшеничный
VIII 2/3	1 Каша молочная рисовая 2.Чай с молоком 3.Батон, масло	Сок	1.Суп с рыбными фрикадельками 2.Оладьи из печени 3.Гороховое пюре 4.Салат из свеклы и чеснока 5.Компот из с/фруктов 6.Хлеб ржаной	1.Кисломолоч ная продукция  2.Сушка	1.Омлет натуральный 2.Икра кабачковая 3.Кисель из ягоды 4.Хлеб пшеничный
IX 2/4	1.Каша молочная гречневая 2.Кофейный напиток с молоком 3.Батон, масло 4.Сыр порционный	Сок	1.Щи из свеж. капусты и картофеля 2.Жаркое по - домашнему 3.Салат из сельди и з/горошка 4.Компот из с/фруктов 5.Хлеб ржаной	1.Молоко кипяченое  2.Вафли	1.Вареники ленивые с маслом 2.Напиток из шиповника 3.Хлеб пшеничный
X 2/5	1.Каша манная молочная 2.Какао с молоком 3.Батон,масло 4.Яйцо отварное	Сок	1.Суп картофельный с клецками на курином бульоне 2.Голень куриная отварная 3.Гречка отварная 4.Салат из капусты и моркови 4.Компот из с/фруктов 5.Хлеб ржаной	1.Кисломолоч ная продукция 2.Пирожок (с картофелем)	1.Голубцы ленивые  2.Картофель отварной  3.Чай сладкий  4.Хлеб пшеничный