



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
детский сад № 71 г. Пензы
С.С.Юдина

Примерное 10-дневное Осенне-зимнее меню

Первая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК				
Каша гречневая вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло 10:00 Молоко кипяченое Кондитерские изделия	Каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Фрукт	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Фрукт	Каша манная молочная жидкая Чай с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Сок	Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Сок
ОБЕД				
Суп картофельный с крупой Бефстроганов из отварного мяса Макаронные изделия отварные Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Борщ с картофелем/сметана Голубцы ленивые Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной	Салат из свежих помидор и огурцов Суп картофельный с макаронными изделиями Плов из отварной говядины Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Щи из свежей капусты с картофелем/сметана Тефтели из говядины паровые Пюре картофельное Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной	Суп-лапша домашняя Котлеты припущенные (курица) Капуста тушеная Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной
ПОЛДНИК				
Пудинг из творога с яблоками Чай с лимоном	Рулет из рыбы Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Пирожок из сдобного теста с фаршем (картофель) Напиток кисломолочный «Снежок»	Драчена Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Запеканка из творога Чай с лимоном

Примерное 10-дневное Осенне-зимнее меню



Вторая неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло 10:00 Молоко кипяченое кондитерские изделия	Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Сок	Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Молоко кипяченое кондитерские изделия	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло 10:00 Сок	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Чай с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Фрукт
ОБЕД				
Суп картофельный с клецками Шницели Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Щи из свежей капусты с картофелем/сметана Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с крупой Рулет из говядины с яйцом (паровой) Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной	Гренки из пшеничного хлеба Суп картофельный с бобовыми Макаронник с мясом Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из свежей капусты с яблоком Борщ с капустой и картофелем/сметана Биточки припущенные (курица) Картофель отварной в молоке Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной
ПОЛДНИК				
Пудинг из творога с рисом Чай с лимоном	Суфле из рыбы Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Сырники из творога запеченные Соус шоколадный Чай с лимоном	Кнели рыбные припущенные Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Сдоба обыкновенная Кисель из концентрата плодового или ягодного