

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад № 398

О.В. Павлова

## Примерное 20-дневное меню МБДОУ – детского сада 398

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша пшеничная на концентр. молоке	Омлет	Каша рисовая	Каша пшеничная	Каша кукурузная	Каша овсяная на концентр. Молоке	Каша манная	Каша ячневая	Омлет с зеленым горошком	Каша Дружба 1
Батон с маслом	Батон с сыром	Батон	Батон с маслом, сыром	Батон с джемом	Батон с маслом	Батон с сыром	Батон	Батон с маслом	Батон с джемом
Кофейный напиток	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Коф. напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком
10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.
Сок	Яблоко	Сок	Банан	Сок	Сок	Груша	Сок	Апельсин	сок
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Салат картофель с зеленым горошком	Салат из свежих огурцов	Салат из свеклы с маслом	Салат из капусты	Салат из картофеля, кукурузы	Салат из капусты	Салат из помидор и огурцов	Салат картофель огурец свеж.	Салат из свеклы и сол. Огурца	Салат из картофеля, кукурузы
Суп лапша на курином бульоне	Борщ с фасолью	Суп Крестьянский	Свекольник	Щи вегетарианские	Суп овощной на курином бульоне	Борщ	Суп Гороховый	Суп Геркулесовый	Щи с мясом
Бигус с мясом кури	Пюре	Греча	Рис	Свекла тушенная	Жаркое с курой	Пюре розовое	Голубцы	Пюре	Макароны
Биточки рыбные	Биточки рыбные	Гуляш из говядины	Тфтели рыбные	Ежики	Тфтели рыбные	Тфтели рыбные	Биточки из горбуши	Биточки из горбуши	Суфле из говядины
Кисель	Напиток Шиповник	Компот из яблок	Компот из Кураги	Компот из Изюма	Компот из Чернослива	Сухофруктов	Кисель	Компот из Кураги	Компот из ягод
15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
Снежок	Кефир	Ацидофилин	Ряженка	йогурт	Снежок	Кефир	Ацидофилин	Ряженка	йогурт
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Запеканка творожная с изюмом	Каша Ячневая	Сырники творожные	Греча в молоке	Картофель отварной	Пудинг творожный	Макароны в молоке	Запеканка творожная с яблоком	Каша пшеничная	Рагу
Стушённое молоко	Сдоба с капустой	Стушённое молоко	Пирожок с яблоком	сельдь	Стушённое молоко	Вагрушка со сметаной	Стушённое молоко	Булочка с сыром	пряник
Чай с лимоном	Чай с сахаром	Кисель	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с сахаром

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
завтрак Каша ячневая на концентр. молоке	завтрак Омлет с картофелем	завтрак Каша Дружба 3	завтрак Каша пшеничная	завтрак Каша гречневая на концентр. Молоке	завтрак Каша овсяная на концентр. Молоке	завтрак Каша рисовая	завтрак Каша Дружба 2	завтрак Каша ячневая	завтрак Каша пшеничная
Батон с маслом	Батон с сыром	Батон	Батон с маслом, сыром	Батон с джемом	Батон с маслом	Батон с сыром	Батон	Батон с маслом	Батон с джемом
Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Коф. напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Коф. напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком
10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.	10ч.
Сок	Яблоко	Сок	Банан	Сок	Сок	Груша	Сок	Апельсин	сок
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Салат картофель свежкл, огурец, морковь	Салат из свежих огурцов	Салат из свеклы и моркови	Салат из помидор и огурцов	Помидор порционный	Салат из капусты и кукурузы	Салат из картофеля сол. огурца	Салат помидор и огурцов	Салат из свеклы	Огурец порционный
Суп Рассольник	Борщ с мясом	Суп Гороховый	Свекольник	Уха	Суп лапша домашняя	Суп пюре с сухариками	Суп Картофельный	Щи	Борщ
Греча	Рис	Макаронны	Рагу	Перловка	Азу	Капуста тушенная	Картофельно мясная запеканка	Рис	Греча
Котлета Куриная	Биточки рыбные	Печень по строгановски	Котлета мясная с картофелем	Гуляш из говядины	Суфле из говядины	Компот из Чернослива	Котлета мясная с картофелем	Котлета мясная с картофелем	Тефтели мясные
Компот из кураги	Компот из Сухофруктов	Компот из яблок	Компот из Чернослива	Компот из Шиповника	Компот из Шиповника	Компот из Сухофруктов	Компот из Чернослива	Компот из Кураги	Компот из ягод
15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
Снежок	Кефир	Ацидофилин	Ряженка	йогурт	Снежок	Кефир	Ацидофилин	Ряженка	йогурт
ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин	ужин
Запеканка творожная с рисом	Каша овсяная	Творожная запеканка	Морковь тушенная с курагой	Пюре с кабачковой икрой	Творожная запеканка с морковью	Макаронны в молоке	Рыба в омлете	Макаронны с сыром	Макаронны с сыром
Стушённое молоко	Сдоба с повидлом	Стушённое молоко	Пирожок с яблоком	вафли	Стушённое молоко	Пирожок с рыбой	Лакомка творожная	хлеб	печенье
Чай с лимоном	Чай с сахаром	Кисель	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Кисель	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с сахаром