



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 43
Н.В. Кумскова

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период с 01.01.2025г.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак	- Омлет натуральный -Каша рассыпчатая (рис) -Бутерброд со сливочным маслом -Чай с молоком	-Запеканка из творога с морковью - Бутерброд с сыром Какао с молоком	- Каша рассыпчатая (гречневая) -Бутерброд со сливочным маслом -Чай с сахаром	-Вареники ленивые (отварные) - Бутерброд с сыром -Какао с молоком	- Суп молочный с крупой (геркулес) -Бутерброд со сливочным маслом -Чай с молоком	-Яйцо отварное - Макарони ые изделия отварные -Икра кабачковая (для детского питания) - Бутерброд с сыром -Какао с молоком	- Запеканка из творога - Бутерброд со сливочным маслом -Чай с сахаром	-Суп молочный с крупой (рис) -Бутерброд с сыром -Чай с молоком	-Пудинг из творога (запечённый) - Бутерброд со сливочным маслом -Какао с молоком	- Каша рассыпчатая (пшеничная) - Бутерброд с сыром -Чай с сахаром
Ц завтрак	Кефир	Сок фруктовый	Кефир	Сок овощной	Сок фруктовый	Сок овощной	Сок фруктовый	Плоды свежие	Молоко кипячёное	Сок овощной

Обед	- Суп картофельный с крупой (пшеничной) - Птица отварная в томатном соусе - Картофель отварной - Икра кабачковая (для детского питания) - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Суп картофельный с клецками, мясом - Тефтели с мясом - Макаaronные изделия - Салат из зелёного горошка, свеклы - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Суп-лапша домашняя - Овощное рагу с птицей - Салат из зелёного горошка, свеклы - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Бульон рыбный детский - Рыба, тушенная с овощами - Каша рассыпчатая (пшённая) - Салат из яблок и моркови - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Борщ с мясом - Жаркое по-домашнему с мясом - Икра свекольная - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Суп картофельный с бобовыми (горох) - Птица тушенная в соусе с овощами - Каша вязкая пшеничная - Свекла отварная - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Суп картофельный с мясными фрикадельками - Рагу овощное с мясом - Икра овощная - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Щи из свежей капусты с картофелем - Суфле из отварной птицы - Каша рассыпчатая (ячневая) - Салат из свеклы, яблок - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Суп картофельный с рыбными фрикадельками - Биточки рыбные - Пюре картофельное - Винегрет овощной - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»	- Свекольник со сметаной и яйцом - Плов с мясом - Салат овощной с яблоками, морковью - Компот из сушёных фруктов с витамином «С»
Уплотнённый полдник	- Рагу из овощей - Бутерброд с повидлом - Чай с сахаром	- Каша вязкая (манная) - Ватрушка с повидлом - Ряженка	- Каша вязкая из смеси круп - Кондитерские изделия (печенье) - Чай с сахаром, молоком	- Суп молочный с крупой (рис) - Яйцо отварное - Булочка домашняя - Чай с сахаром	- Вермишель отварная - Икра кабачковая - Яйцо отварное - Чай с сахаром - Кондитерские изделия	- Котлета картофельная - Икра морковная - Кондитерские изделия (печенье) - Ряженка	- Каша из крупы (пшено) - Пирожок печёный из дрожжевого теста (с творогом) - Кефир	- Пудинг маннй с яблоками - Соус молочный - Кондитерские изделия - Ряженка	- Каша рассыпчатая (гречневая) - Крендель сахарный - Кефир	- Суп молочный с крупой (пшено) - Бутерброд с повидлом - Кефир