

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Погромского детского сада
«Рябинушка»

Волоконовского района
Рязанской области
Д.И. Вакуленко



Погромский
район
«Рябинушка»
Волоконовского
района
Рязанской
области
Приказ № 42 от 04.09.2022г.

Примерное

десятидневное перспективное меню

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

Погромского детского сада «Рябинушка»

Волоконовского района Белгородской области

Примерное десятидневное перспективное меню

* Овощи по сезону, салаты из свежей капусты до 1 марта.

| День недели | Завтрак | 2 завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------------------------|---|-------------------|---|--|
| 1 неделя | | | | |
| 1 неделя 1 день понедельник | Отварная вермишель с сахаром и маслом Какао с молоком Галеты с маслом | Сок. Яблоко. | Борщ на бульоне со сметаной. Картофель тушеный с мясом. Салат овощной* Компот с/ф. Хлеб пшеничный. | Лепешка творожная. Молоко |
| 1 неделя 2 день вторник | Каша молочная манная. Булка с маслом и сыром. Чай. | Сок. Апельсин. | Рассольник со сметаной на бульоне. Рисовый плов с мясом. Помидор.* Компот с/ф. Хлеб пшеничный | Булочка слобная. Кефир. |
| 1 неделя 3 день среда | Рыба, тушенная с овощами Кофейный напиток с молоком. Хлеб ржаной. | Сок. Яблоко. | Борщ на бульоне со сметаной. Тфтели в томатном соусе. Кисель с/ф. Хлеб пшеничный. | Молочный пшеничный суп. Булка с маслом и сыром. Чай. |
| 1 неделя 4 день четверг | Творожная запеканка со сметаной. Кофейный напиток с молоком. | Сок. Апельсин | Суп гречневый на бульоне. Развернутые голубцы. Хлеб пшеничный. Компот с/ф. | Яйцо вареное. Салат овощной.* Хлеб ржаной. Кефир. |
| 1 неделя 5 день пятница | Картофельное пюре. Сельдь соленая. Чай с молоком. Хлеб ржаной. | Сок. Яблоко. | Борщ на бульоне со сметаной. Вермишелевая запеканка с мясом. Салат из помидор.* Кисель с/ф. Хлеб пшеничный. | Суп молочный геркулесовый. Булка с маслом и сыром. Кофейный напиток. |
| 2 неделя | | | | |
| 2 неделя 6 день понедельник | Плов рисовый фруктовый. Галеты с маслом. Чай с молоком. | Сок. Апельсин | Суп с клецками на бульоне. Огурец.* Картофельное пюре. Печень тушенная. Компот с/ф. Хлеб пшеничный. | Творожная запеканка со сметаной. Молоко. |
| 2 неделя 7 день вторник | Молочный вермишелевый суп. Булка с маслом и сыром. Чай. | Сок. Яблоко | Борщ на бульоне со сметаной. Каша гречневая. Котлета мясная. Хлеб пшеничный. Компот с/ф. | Омлет. Икра кабачковая. Хлеб ржаной. Кефир. |
| 2 неделя 8 день среда | Суп рыбный. Хлеб ржаной. Кофейный напиток. Вафли. | Сок. Апельсин | Суп харчо со сметаной на бульоне. Капуста, тушенная с мясом. Хлеб пшеничный. Кисель с/ф. | Ленивые вареники с творогом. Молоко. |
| 2 неделя 9 день четверг | Суп молочный рисовый. Какао с молоком. Булка с маслом | Сок. Яблоко | Борщ на бульоне со сметаной. Каша пшеничная. Гуляш мясной. Горшочек зеленый. Хлеб пшеничный. Компот с/ф. | Ватрушка с повидлом. Кефир. |
| 2 неделя 10 день пятница | Рыбная запеканка. Хлеб ржаной. Какао с молоком. Мармелад. | Сок. Апельсин | Свекольник со сметаной. Рис отварной. Сарделька говяжья. Салат из капусты.* Хлеб пшеничный. Компот с/ф. | Суп молочный гречневый. Булка с маслом. Кофейный напиток. |