

Десятидневное меню МБДОУ детского сада №3 д. Ясенцы

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Завтрак	Каша манная Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Творожная запеканка со сметаной. Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом.	Пшено - рисовая каша Кофейный напиток на молоке Хлеб пшен. с маслом и сыром	Каша овсяная. Какао на молоке. Хлеб пшеничный с маслом	Каша пшеничная Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшеничный с маслом	Каша пшеничная. Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Каша рисовая Какао на молоке. Хлеб с маслом	Каша гречневая молочная Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшенич. с маслом и сыром	Каша перловая Кофе на молоке. Хлеб пшеничный с маслом	Каша молочная Кофе на молоке. Хлеб пшеничный с маслом
Зз	Фрукты	Фрукты	Сок	фрукты	Сок, печенье	Фрукты	Чай сладкий, пряники	Фрукты	Сок	Фрукты
Обед	Щи на м/к бульоне. Картофельная запеканка. Свекла отварная Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной	Рассольник на м/б со сметаной. Отварная морковь Голубцы ленивые со сметаной подливой. Кисель. Хлеб ржаной	Борщ из свежей капусты со сметаной. Биточки из говядины с тушеной капустой. Компот из св. фруктов. Хлеб ржаной.	Отварная морковь Суп картоф. с фрикадельками. Рыба отварная. Картофел. пюре. Компот из сухофрук. Хлеб ржан.	Суп овощной на м/б. Тефтели мясные в соусе Тушеная капуста Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Свекла отварная. Суп гороховый Шницель рыбный с карт. пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Щи м/б Гуляш мясной с макаронами Компот из св. фруктов. Хлеб ржаной.	Суп овощной из свежей рыбы Мясное суфле Тушеные овощи Компот из сухофруктов Хлеб ржаной.	Суп крестьянский. Тушеная капуста с ежиками. Кисель Хлеб ржаной.	Свекольник со сметаной. Рыба тушеная овощами, Картофельное пюре. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.
Полдник (10.5ч)	Омлет с зеленым горошком Чай сладкий. Хлеб пшеничный.	Пирожки с капустой. Чай сладкий	Овощное рагу. Чай сладкий Хлеб пшеничный.	Капустные котлеты. Чай сладкий. Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом. Молоко.	Тушеные овощи Чай сладкий Хлеб пшеничный	Овощное жаркое Чай с молоком	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко.	Зразы картофельные Сладкий чай Кабачковая икра Хлеб пшеничный	Пирожок с повидлом Сладкий чай
Полдник(12 ч)	Чай сладкий. Хлеб пшеничный.	Пирожки с капустой Чай сладкий	Чай сладкий Печенье	Чай сладкий Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом. Молоко.	Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный	Молоко. Хлеб пшеничный.	Чай с молоком. Хлеб пшеничный.	Зразы картофельные Сладкий чай Кабачковая икра Хлеб пшеничный	Пирожки с повидлом Сладкий чай
Ужин (12ч)	Биточки из говядины. Рагу из овощей. Чай с молоком	Рыба польски с рисом. Чай сладкий	Овощное рагу с мясом. Молоко	Капустные котлеты. Молоко	Омлет с сыром. Чай сладкий.	Котлета из говядины Тушеные овощи. Чай сладкий.	Овощное жаркое домашнему. Отв. свекла. Чай с молоком	Сырники из творога со сметанным соусом Молоко	Рыба отварная Чай с молоком	Запеканка морковная с творогом. Молоко

Утверждено
Заведующей МБДОУ
[Подпись]
[Печать]