



*10-дневное Меню
МАДОУ д/с № 20
г. Калининграда
для детей с 3-7 лет
с фотографиями блюд*





МЕНЮ



День 1

ЗАВТРАК

Каша пшённая на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом.
Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.

ОБЕД

Салат из свежих помидоров с луком.
Суп сырный на мясном бульоне.
Помпушки с чесноком.
Рагу овощное с мясом.
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Запеканка из творога с молочной подливой.
Яблоки.
Чай с сахаром.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Кефир.
Хлеб пшеничный с повидлом.





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ

День 2



ЗАВТРАК

Каша ячневая на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом.
Какао с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.
Печенье.

ОБЕД

Салат из солёных огурцов с луком.
Суп рыбный.
Котлеты сборные (свинина + курица)
Картофельное пюре.
Компот из сушеных фруктов
с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Бигус с колбасой.
Яблоки.
Чай с сахаром.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Молоко кипячёное.
Булочка
«Ванильная»





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ

День 3



ЗАВТРАК

Каша гречневая с маслом.
Бутерброд с маслом.
Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый

ОБЕД

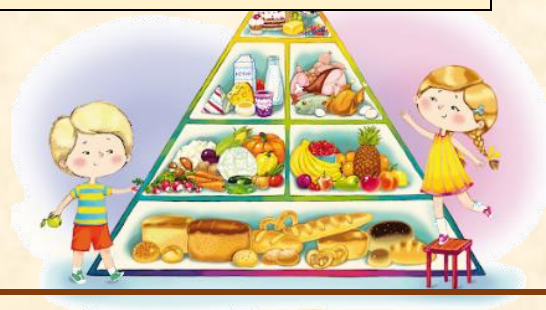
Салат из свеклы с солёным огурцом.
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной.
Азу по-татарски из мяса отварного
Макароны отварные.
Компот из сухофруктов
с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Салат из свежих огурцов и помидоров с луком.
Рыба, запечённая с яйцом.
Картофель отварной с маслом.
Чай с сахаром и лимоном.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Кисель из сока натурального.
Хлеб пшеничный.
Яблоки.





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ



День 4

ЗАВТРАК

Каша манная на молоке с маслом.

Бутерброд с маслом.

Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.

Печенье.

ОБЕД

Салат из квашеной капусты.

Борщ на мясном бульоне с $\frac{1}{2}$ яйцом отварным.

Плов с мясом отварным.

Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».

Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Ленивые вареники с маслом.

Бананы.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

УЖИН

Напиток вишнёвый.

Булочка «Янтарная».





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед



Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ



День 5

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом и сыром.
Чай с сахаром и лимоном.

2 ЗАВТРАК

Апельсины.

ОБЕД

Салат из свеклы с луком.
Суп с клёцками на курином бульоне.
Жаркое с курицей.
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Салат из зелёного горошка.
Томпушки с чесноком.
Омлет натуральный.
Чай с сахаром.
Яблоки.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Молоко кипячёное.
Хлеб пшеничный с повидлом.





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ



День 6

ЗАВТРАК

Каша на молоке с маслом «Дружба».

Бутерброд с маслом.

Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.

ОБЕД

Салат из свеклы с зелёным горошком.

Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной.

Гуляш из мяса.

Гречневая /Перловая крупа отварная.

Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».

Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Запеканка творожно-морковная с молочным соусом.

Яблоки.

Чай с сахаром.

Хлеб пшеничный.

УЖИН

Кефир.

Хлеб пшеничный с повидлом.





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед



Уплотненный полдник с включением блюд ужина

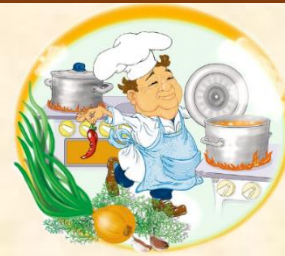


Ужин





МЕНЮ



День 7

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом.
Какао с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый
Печенье.

ОБЕД

Салат из солёных огурцов с луком.
Свекольник с мясом и сметаной.
Биточки мясные.
Картофельное пюре.
Компот из сухофруктов
с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Рыба, запечённая с яйцом.
Ассорти овощное (кап. свеж, фасоль струч., цвет. кап.,
зел. гор., морковь)
Яблоки.
Чай с сахаром.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Молоко кипячёное.
Булочка
сдобная.





МЕНЮ

Завтрак

2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ



День 8

ЗАВТРАК

Каша манная на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом и повидлом.
Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.
Яблоки.

ОБЕД

Салат из свежих помидоров с луком.
Суп гороховый с мясом.
Ленивые голубцы с мясом и сметаной.
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».
Хлеб ржаной.

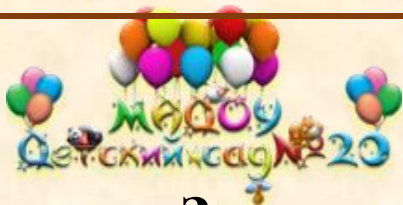
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Салат из кукурузы.
Омлет натуральный.
Чай с сахаром и лимоном.
Бананы.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Кисель из сока натурального.
Хлеб пшеничный.





МЕНЮ

Завтрак

2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ

День 9



ЗАВТРАК

Каша пшеничная на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом.
Кофейный напиток с молоком.

2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый.
Печенье.

ОБЕД

Салат из квашеной капусты с луком.
Рассольник на курином бульоне со сметаной.
Жаркое по-домашнему с курицей.
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Суп рисовый молочный.
Чай с сахаром.
Хлеб пшеничный.
Яблоко.

УЖИН

Напиток вишнёвый.
Булочка «Творожная»





МЕНЮ

Завтрак



2 завтрак



Обед



Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин





МЕНЮ



День 10

ЗАВТРАК

Каша ячневая на молоке с маслом.
Бутерброд с маслом.
Чай с сахаром и лимоном.

2 ЗАВТРАК

Апельсины.

ОБЕД

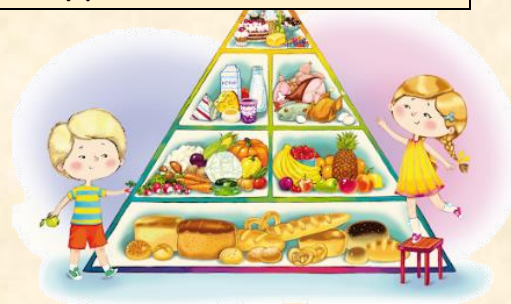
Салат из свеклы с луком.
Суп рыбный.
Котлеты сборные/курица + мясо/
Картофельное пюре.
Компот из сухофруктов
с вит. «С».
Хлеб ржаной.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

Салат из моркови.
Макароны отварные с маслом и сыром.
Яблоки.
Чай с сахаром.
Хлеб пшеничный.

УЖИН

Молоко кипячёное.
Хлеб пшеничный с повидлом.





МЕНЮ

Завтрак

2 завтрак



Обед

Уплотненный полдник с включением блюд ужина



Ужин



*Приятного
аппетита!*