



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №88 «КАПИТОШКА»  
Матвеева Т.В

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

<u>понедельник</u>	<u>вторник</u>	<u>среда</u>	<u>четверг</u>	<u>пятница</u>
<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>
Каша пшеничная на ц. молоке	Каша дружба(рис,пшено) на ц. молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша ячневая на ц. молоке	Каша геркулесовая на ц. молоке
Какао на ц. молоке	Кофейный напиток на ц. молоке	Какао на ц. молоке	Коф напиток на ц. молоке	Какао на ц. молоке
Бутерброд со сл. маслом	Бутерброд с повидлом(джем)	Бутерброд со сл. маслом ( сыр)	Бутерброд со сл. маслом	Бутерброд с повидлом(джем)
<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>
сок	фрукты	фрукты	сок	фрукты
<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>
Суп картофельный с фасолью	Суп гороховый	Суп с клецками	Борщ из св.капусты	Суп крестьянский
Перловка отварная со сл. маслом	Жаркое домашнему	Винегрет овощной	Рис отварной со сл. маслом	Капуста тушенная
Гуляш(азу) мясной	Салат витаминный	Суфле куриное	Рыба с овощами	Котлеты куриные
Компот из сухофруктов	Компот из св. мор. ягоды	Компот из кураги	Компот из св.мор.ягоды	Компот из св.мор.ягоды
Хлеб пшеничный, бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский
<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>	<u>полдник</u>
Йогурт	Запеканка творожная со сл. молоком	сок	Пирог с повидлом	Сок
Кон.изделия	Чай с сахаром	Кон.изделия	Чай с сахаром	Кон. изделия
<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>	<u>ужин</u>
Рагу овощное	Рыба запеченная в омлете	Кулеш с мясом	Картофель отварной	Макароны со сл. маслом(сыр)
Хлеб пшеничный		Чай с сахаром(лимон)	Салат из св. овощей	Чай с сахаром(лимон)
Чай с сахаром(лимон)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Напиток шиповника		Напиток из шиповника	



Утверждено  
Заведующий МБДОУ д/с №88 «КАПИТОШКА»  
Магвеева Т.В.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

<u>понедельник</u>	<u>вторник</u>	<u>среда</u>	<u>четверг</u>	<u>пятница</u>
<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>	<u>завтрак</u>
Каша рисовая на Ц. молоке	Каша пшеничная на ц молоке	Каша кукурузная на ц молоке	Каша манная на ц молоке	Каша гречневая на ц молоке
Какао на ц молоке	Кофейный напиток на ц молоке	Какао на ц молоке	Кофейный напиток на ц молоке	Какао на ц молоке
Бутерброд со сл маслом	Бутерброд с повидлом(джем)	Бутерброд со сл маслом(сыр)	Бутерброд со сл маслом	Бутерброд с повидлом(джем)
<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>	<u>Завтрак 2</u>
сок	фрукты	фрукты	сок	фрукты
<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>	<u>обед</u>
Щи из св капусты	Рассольник	Лапша по домашнему	Свекольник	Суп кудрявый(паутинка)
Гуляш мясной	Картофельное пюре со сл маслом	Гороховое пюре со сл маслом	Рис со сл маслом	Макароны со сл маслом
Гречка со сл маслом	Котлета мясная.соус	Курица порционная с овощами	Котлеты рыбные. Соус	Курица тушеная с овощами
Компот из сухофруктов	Компот из св мор ягоды	Компот из св мор ягоды	Компот из кураги	Компот из св мор.ягоды
Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский	Хлеб пшеничный бородинский
<u>ПОЛДНИК</u>	<u>ПОЛДНИК</u>	<u>ПОЛДНИК</u>	<u>ПОЛДНИК</u>	<u>ПОЛДНИК</u>
йогурт	Ватрушка из творога	Сок	Булочка	Сок
Кон. изделия	Чай с сахаром	Кон.изделия	Чай с сахаром	Кон изделия
<u>УЖИН</u>	<u>УЖИН</u>	<u>УЖИН</u>	<u>УЖИН</u>	<u>УЖИН</u>
Запеканка печеночная	Супе рыбное	Овощная запеканка	Овощи в омлете	Капуста тушеная
Чай с сахаром(лимон)	Напиток из шиповника	Чай с сахаром(лимон)	Напиток из шиповника	Чай с сахаром(лимон)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный