

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ «СОЛНЕЧНЫЙ»**  
**группы детей дошкольного возраста 3 – 7 лет, 12 - часовой режим функционирования**

**1 НЕДЕЛЯ**

| Первый день (понедельник) | Второй день (вторник)   | Третий день (среда) | Четвертый день (четверг) | Пятый день (пятница) |
|---------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|
| Яйцо варёное              | Каша пшеничная молочная | Икра кабачковая     | Каша сборная молочная    | Творожная запеканка  |
| Макаронны с маслом        | Бутерброд с сыром       | Омлет натуральный   | Чай с сахаром            | Сметанный соус       |
| Икра кабачковая           | Кофе, напиток на молоке | Батон               | Батон с маслом           | Какао на молоке      |
| Батон                     |                         | Кефир               |                          | Кондитерское изделие |
| Чай с сахаром и лимоном   |                         |                     |                          |                      |

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

|               |                 |                 |                 |               |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Сок фруктовый | Фрукт порционно | Фрукт порционно | Фрукт порционно | Сок фруктовый |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|

**ОБЕД**

|                                  |                                  |                          |                               |                          |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Борщ на м / б со сметаной        | Суп овощной на масле со сметаной | Суп гороховый с гречками | Свекольник на м/б со сметаной | Суп картофельный с рыбой |
| Гуляш из отварного мяса          | Тефтели из мяса                  | Курица отварная          | Плов из птицы                 | Картофельное пюре        |
| Каша перловая с маслом сливочным | Картофельное пюре                | Макаронны с маслом       | Огурец                        | Биточки мясные           |
| Компот из свежих фруктов         | Огурец                           | Салат витаминный         | Хлеб ржано-пшеничный          | Салат из свеклы          |
| Хлеб ржано-пшеничный             | Хлеб ржано-пшеничный             | Хлеб ржано-пшеничный     | Компот из свежих фруктов      | Хлеб ржано-пшеничный     |
|                                  | Кисель                           | Компот из сухофруктов    |                               | Кисель                   |

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

|                             |                            |                                 |                                       |                            |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Каша манная молочная жидкая | Творожный пирог            | Рыба тушеная в томате с овощами | Макаронны отварные с маслом и сахаром | Суп молочный с крупой      |
| Кофейный напиток            | Салат морковный с яблоками | Картофель отварной              | Молоко кипячёное                      | Кофейный напиток на молоке |
| Кондитерское изделие        | Чай                        | Батон                           | Булочка домашняя                      | Бутерброд с сыром          |
| Батон                       | Кондитерское изделие       | Чай на молоке                   |                                       |                            |

**2 НЕДЕЛЯ**

| Шестой день<br>(понедельник) | Седьмой день<br>(вторник)   | Восьмой день<br>(среда)                                | Девятый день<br>(четверг)            | Десятый день<br>(пятница) |
|------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>               |                             |  |                                      |                           |
| Каша рисовая молочная жидкая | Каша манная молочная жидкая | Вермишель отварная в молоке                            | Творожный пудинг с маслом и сахаром  | Омлет натуральный         |
| Батон                        | Чай сахаром и лимоном       | Чай с сахаром и лимоном                                | Какао                                | Икра кабачковая           |
| Кофейный напиток             | Бутерброд с сыром           | Бутерброд с маслом                                     | Батон                                | Кофейный напиток          |
|                              |                             |  |                                      | Батон                     |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>        |                             |  |                                      |                           |
| Фрукт порционно              | Сок фруктовый               | Фрукт порционно  | Сок фруктовый                        | Фрукт порционно           |
| <b>ОБЕД</b>                  |                             |  |                                      |                           |
| Суп гороховый с гречками     | Суп гречневый на м/б        | Суп лапша на к / б                                     | Рассольник со сметаной               | Щи на м/б со сметаной     |
| Жаркое по домашнему          | Биточки рыбные              | Салат из квашеной капусты                              | Огурец                               | Вареники с отварным мясом |
| Тушеные овощи                | Капуста тушеная             | Котлета рубленые из птицы запеченные с соусом молочным | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | Сметанный соус            |
| Хлеб ржано-пшеничный         | Хлеб ржано-пшеничный        | Каша гречневая с маслом сливочным                      | Картофельное пюре                    | Компот из сухофруктов     |
| Компот из сухофруктов        | Компот из свежих фруктов    | Хлеб ржано-пшеничный кисель                            | Хлеб                                 | Хлеб                      |
|                              |                             |  | Компот из сухофруктов                |                           |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   |                             |  |                                      |                           |
| Суп картофельный с клецками  | Сырники с маслом и сахаром  | Винегрет   | Формовые ленивые голубцы со сметаной | Каша пшеничная молочная   |
| Батон                        | Салат морковный с яблоками  | Яйцо варёное   | Кефир                                | Сдобная булочка с изюмом  |
| Чай с сахаром                | Какао на молоке             | Батон  | Батон                                | Чай с сахаром             |
| Кондитерское изделие         |                             | Кондитерское изделие                                   |                                      |                           |
|                              |                             | Кофейный напиток на молоке                             |                                      |                           |