

Цикличное (примерное) меню питания в МБДОУ «Детский сад №31» на 10 дней **Осенне-зимний период.**



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1.Каша пшенная на сухом молоке со слив. маслом 2.Кофейный напиток на сухом молоке. 3.Печенье с маслом.	1.Каша манная молочная со слив. маслом 2.Какао с молоком. 3.Бутерброд с маслом .	1.Каша молочная рисовая со слив. маслом 2.Кофейный напиток с молоком. 3.Бутерброд с маслом.	1.Каша геркулесовая молочная со слив. маслом 2.Какао с молоком. 3.Бутерброд с маслом.	1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2.Кофейный напиток с молоком. 3.Бутерброд с маслом.
1.Сок	1.Фрукты	1.Сок	1.Фрукты	1.Фрукты
1.Бульон из кур «Кудрявый» с картофелем. 2.Птица тушенная . 3.Каша гречневая рассыпчатая 4.Хлеб ржаной. 5.Компот из сухофруктов.	1.Борщ с капустой и картофелем и со сметаной. 2.Мясо,тушёное с овощами в соусе. 3.Соленый огурец. 4.Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов.	1.Суп картофельный с клецками. 2.Голубцы ленивые из мяса птицы. 3.Хлеб ржаной. 4.Компот из сухофруктов	1.Суп картофельный с бобовыми. 2.Суфле из мяса курицы. 3. Капуста квашеная. 4.Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов.	1.Щи из свежей капусты со сметаной. 2. Рис отварной. 3.Бефстроганов из печени говяжьей. 3. Икра свекольная. 4. Хлеб ржаной. 5. Компот из сухофруктов
1.Кефир	1.Сок	1.Кефир 2. Кондитерское изделие	1.Сок	1.Компот из лимонов.
1.Пудинг из творога. 2.Джем. 3.Чай с сахаром.	1.Рыба запеченная в омлете. 2.Хлеб пшеничный 3.Чай с сахаром.	1.Макаронные изделия отварные с сыром. 2.Чай с лимоном.	1.Кулеш молочный 2.Хлеб пшеничный. 3.Чай с сахаром	1.Ватрушка «Королевская» 3.Чай с сахаром.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
1.Каша из смеси 2- круп на сухом молоке со сливочным маслом. 2.Какао на сухом молоке 3.Печенье с маслом.	1.Каша гречневая молочная с сливочным маслом. 2.Кофейный напиток с молоком. 3.Бутерброд с маслом.	1.Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом. 2.Какао с молоком. 3.Бутерброд с маслом.	1.Каша манная молочная со сливочным маслом. 2.Кофейный напиток с молоком. 3.Бутерброд с маслом.	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.Какао с молоком. 3.Бутерброд с маслом.
1. Сок	1.Фрукты	1. Сок	1. Фрукты	1.Фрукты
1.Суп картофельный с клецками на кур. б-не 2.Птица тушенная в соусе с овощами. 3.Хлеб ржаной. 4.Компот из сухофруктов .	1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной. 2.Тефтели мясные (2 вариант) 3.Капуста квашеная. 4.Хлеб ржаной. 5.Компот из сухофруктов.	1.Щи из св.капусты с картофелем со сметаной. 2.Плов из курицы. 3.Хлеб ржаной. 4.Компот из сухофруктов.	1. Борщ с картофелем и со сметаной. 2.Каша гречневая рассыпчатая. 3.Гуляш из мяса(печени говяжьей). 4.Хлеб ржаной. 5.4.Компот из сухофруктов.	1.Бульон из кур «Кудрявый» с картофелем. 2. Птица тушёная. 3.Капуста тушёная . 4.Хлеб ржаной. 5.Компот из сухофруктов.
1.Кефир	1. Компот из лимонов. 2.Кондитерское изделие.	1.Кефир	1.Молоко 2.Кондитерское изделие.	1.Сок
1.Лапшевник с творогом 2.Джем. 3.Чай с сахаром.	1.Суфле из рыбы. 2.Икра морковная. 3.Хлеб пшеничный. 4.Чай с сахаром.	1.Винегрет. 2.Хлеб пшеничный. 3.Чай с сахаром.	1.Омлет натуральный. 2.Хлеб пшеничный. 3.Солёный огурец. 4.Чай с сахаром.	1. Макароны изделия отварные с сыром . 2.Чай с лимоном.