

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Погромский детский сад «Рябинушка»
Вологодского района Белгородской области
Примерное десятидневное перспективное меню (Овощи по сезону, салаты из свежей капусты до 1 марта.)**

День недели	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
1 неделя				
1 неделя 1 день понедельник	Отварная вермишель с сахаром и маслом Какао с молоком Галеты с маслом	Сок. Яблоко.	Борщ на бульоне со сметаной. Картофель тушеный с мясом. Салат овощной* Компот с/ф. Хлеб пшеничный.	Лепешка творожная. Молоко
1 неделя 2 день вторник	Каша молочная манная. Булка с маслом и сыром. Чай.	Сок. Груша	Рассольник со сметаной на бульоне. Рисовый плов с мясом. Помидор.* Компот с/ф. Хлеб пшеничный	Булочка слобная. Кефир.
1 неделя 3 день среда	Биточки рыбные Кофейный напиток с молоком. Хлеб ржано-пшеничный	Сок. Яблоко.	Борщ на бульоне со сметаной. Тефтели в томатном соусе. Кисель с/ф. Хлеб пшеничный.	Молочный пшеничный суп. Булка с маслом и сыром. Чай.
1 неделя 4 день четверг	Творожная запеканка со сметаной. Кофейный напиток с молоком.	Сок. Груша	Суп гречневый на бульоне. Развернутые голубцы. Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Яйцо вареное. Салат овощной.* Хлеб ржано-пшеничный. Кефир.
1 неделя 5 день пятница	Картофельное пюре. Сельдь соленая. Чай с молоком. Хлеб ржано-пшеничный	Сок. Яблоко.	Борщ на бульоне со сметаной. Вермишелевая запеканка с мясом. Салат из помидор.* Кисель с/ф. Хлеб пшеничный.	Суп молочный геркулесовый. Булка с маслом и сыром. Кофейный напиток.
2 неделя				
2 неделя 6 день понедельник	Плов рисовый фруктовый. Галеты с маслом. Чай с молоком.	Сок. Груша.	Суп с клецками на бульоне. Огурец.* Картофельное пюре. Печень тушенная. Компот с/ф. Хлеб пшеничный.	Творожная запеканка со сметаной. Молоко.
2 неделя 7 день вторник	Молочный вермишелевый суп. Булка с маслом и сыром. Чай.	Сок. Яблоко	Борщ на бульоне со сметаной. Каша гречневая. Котлета мясная. Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Омлет. Икра кабачковая. Хлеб ржано-пшеничный. Кефир.
2 неделя 8 день среда	Суп рыбный. Хлеб ржано-пшеничный Кофейный напиток. Вафли.	Сок. Груша	Суп харчо со сметаной на бульоне. Капустя, тушенная с мясом. Хлеб пшеничный. Кисель с/ф.	Ленивые вареники с творогом. Молоко.
2 неделя 9 день четверг	Суп молочный рисовый. Какао с молоком. Булка с маслом	Сок. Яблоко	Борщ на бульоне со сметаной. Каша пшеничная. Гуляш мясной. Горошек зеленый. Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Ватрушка с повидлом. Кефир.
2 неделя 10 день пятница	Рыбная запеканка. Хлеб ржано-пшеничный Какао с молоком. Мармелад.	Сок. Груша	Свекольник со сметаной. Рис отварной. Сарделька говяжья. Салат из капусты.* Хлеб пшеничный. Компот с/ф.	Суп молочный гречневый. Булка с маслом. Кофейный напиток.