

## Меню детского сада (пример одной недели)

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>ЗАВТРАК</b>				
каша пшенная молочная	каша рисовая молочная	макароны запеченные с сыром	омлет с сыром	каша манная молочная
бутерброд с маслом	бутерброд с маслом	бутерброд с маслом	бутерброд с маслом	бутерброд с маслом и сыром
какао с молоком	чай с сахаром / вареньем	чай с лимоном	чай с сахаром / вареньем	чай с сахаром / вареньем
<b>второй ЗАВТРАК</b>				
кисель из плодов или ягод свежих	компот из цитрусовых (апельсины)	компот из сушёных фруктов	компот из свежих ягод	компот из свежих яблок и слив
печенье сахарное	печенье сахарное	печенье сахарное	печенье сахарное	печенье сахарное
<b>ОБЕД</b>				
салат из белокочанной капусты с морковью и зеленым луком	салат летний	салат из моркови с сыром и чесноком	перец сладкий, помидоры свежие	салат из свеклы с сыром и чесноком
борщ с фасолью и картофелем	рассольник ленинградский	суп-крем из разных овощей со сливками	уха ростовская	суп картофельный с бобовыми (чечевица)
котлеты рубленые из птицы (индейка)	шницель рубленый	тефтели мясные (говядина+свинина)	котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	рулет из говядины с луком и яйцом, запеченный в панировочных сухарях
пюре картофельное	каша гречневая рассыпчатая	рис отварной со сливочным маслом	макаронные изделия отварные с маслом	пюре картофельное
компот из свежих ягод	напиток из плодов шиповника	напиток из плодов шиповника	напиток из плодов шиповника	напиток из плодов шиповника
хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной	хлеб ржаной
чеснок, зелень укропа	чеснок	зелень укропа	зелень укропа	зелень укропа
<b>ПОЛДНИК</b>				

пирожки печёные с яблоком	пудинг из творога и яблоками с вареньем	ватрушка с творогом	оладьи с джемом	булочка домашняя (улитка с маком)
кефир	чай с сахаром	ацидофилин	кисель из плодов или ягод свежих	чай с сахаром, вареньем
фрукты ( яблоки)	фрукты (киви)	фрукты ( груша)	фрукты ( яблоки)	фрукты (апельсины, мандарины с сахаром)
<b>У Ж И Н</b>				
помидоры свежие	салат из белокочанной квашеной капусты с зеленым луком	огурцы свежие	помидоры свежие	огурцы и помидоры свежие
капуста брокколи, тушённая в сметане	рыба запечённая в сухарях (судак)	гуляш из мяса говядины	каша гречневая рассыпчатая	котлеты или биточки рыбные запечённые (треска)
суфле куриное с рисом	картофель отварной со сливочным маслом	пюре картофельное	зразы из курицы с омлетом и овощами	рис отварной со сливочным маслом
чай с сахаром / вареньем	компот из свежих ягод	компот из свежих ягод	чай с сахаром, вареньем	компот из свежих ягод (клюква)