



Утверждено:
Заведующий МКДОУ
«Куминский детский сад»
С.А.Семухина

Примерное рекомендованное меню 3-7 лет

№ реп	Понедельник - 1 день	№ реп	Вторник- 2 день	№ реп	Среда- 3 день	№ реп	Четверг- 4 день	№ реп	Пятница - 5 день
	Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак
5/4	Каша манная	8/4	Каша геркулесовая	13/5	Запеканка из творога с морковью	7/4	Каша рисовая	14/4	Каша ячневая
1/13	Хлеб с маслом	3/13	Хлеб с сыром	1/13	Хлеб с маслом	3/13	Хлеб с сыром	1/13	Хлеб с маслом
13/10	Кофейный напиток	14/10	Какао с молоком	13/10	Кофейный напиток	10/1 0	Чай	14/10	Какао с молоком
	Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте
	Обед		Обед		Обед		Обед		Обед
20/1	Салат из свеклы с раст. маслом	6/1	Салат из капусты с луком и раст. маслом	31/1	Салат из картофеля с огурцом	1/1	Салат из зеленого горошка	10/1	Салат из моркови с раст маслом
9/2	Рассольник со сметаной	6/2	Щи со сметаной	25/2 34/12	Суп-пюре картофельный с гренками	5/2	Свекольник со сметаной	19/2	Суп картофельный с рыбой
11/8	Гуляш из говядины	9/7	Котлета рыбная	4/9	Плов из мяса кур	20/8	Тефтели из мяса говядины	31/8	Голубцы ленивые
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	3/3	Картофельное пюре			43/3	Макароны отварные		
6/10	Компот из сухофруктов	9/10	Кисель из сухофруктов	6/10	Компот из сухофруктов	9/10	Кисель из сухофруктов	6/10	Компот из сухофруктов
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
	Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник
8/12	Пирожки с повидлом	2/6	Омлет, печенье	19/12	Пирожки с капустой с яйцом		Ватрушка с творогом		Манник
	Молоко		Биойогурт	10/10	Чай		Снежок		Молоко

№ реп	Понедельник -6 день	№ реп	Вторник- 7 день	№ реп	Среда- 8 день	№ реп	Четверг- 9 день	№ реп	Пятница -10 день
	Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак
5/4	Каша ассорти (рис, греча)	2/6	Омлет натуральный	4/4	Каша кукурузная	11/4	Каша пшенная	22/2	Суп молочный с рисом
3/13	Хлеб с сыром	1/13	Хлеб с маслом	3/13	Хлеб с сыром	1/13	Хлеб с маслом	3/13	Хлеб с маслом
13/10	Кофейный напиток	14/10	Какао с молоком	13/10	Кофейный напиток	10/10	Чай	14/10	Какао с молоком
	Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте		Сок или фрукты в ассортименте
	Обед		Обед		Обед		Обед		Обед
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст мас	6/1	Салат из капусты с луком и раст. маслом	10/1	Салат из моркови с раст маслом	20/1	Салат из свеклы с раст. маслом	14/1	Салат из свежих огурцов
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	14/2	Суп из овощей со сметаной	29/2	Суп-пюре гороховый с гренками	31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	18/2	Суп с макаронными изд
26/8	Суфле из мяса говядины	4/7	Рыба тушенная с овощами	2/9	Мясо кур отварное в соусе		Жаркое по домашнему	40/8	Сосиска отварная
18/3	Рагу овощное	3/3	Картофельное пюре	43/3	Макароны отварные			8/3	Тушеная капуста
9/10	Кисель из сухофруктов	6/10	Компот из сухофруктов	9/10	Кисель из сухофруктов	6/10	Компот из сухофруктов	9/10	Кисель из сухофруктов
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		Хлеб ржаной
	Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник
8/12	Сдоба обыкновенная	13/5	Запеканка из творога с морк с сгущ мол	18/3	Рагу из овощей		Оладьи с повидлом		Печенье или пряники
	Биойогурт	10/10	Чай		Молоко		Биойогурт		Снежок