

Примерное десятидневное меню  
МБДОУ «Детский сад №98» компенсирующего вида»  
г.Сыктывкара

1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница	6 день понедельник	7 день вторник	8 день среда	9 день четверг	10 день пятница
<b>Завтрак 1</b>									
Каша манная молочная жидкая	Каша овсяная геркулесовая молочная жидкая	Каша пшеничная молочная	Каша гречневая	Каша рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша гречневая	Каша манная молочная жидкая	Каша овсяная геркулесовая молочная жидкая
Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным
			Сыр порционный			Сыр порционный			
<b>Завтрак 2</b>									
сок	сок	сок	сок	сок	сок	сок	сок	сок	сок
<b>Обед</b>									
Винегрет овощной из кв. капусты	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из капусты квашеной с луком, с растительным маслом	Салат из свеклы с яблоками	Рассольник ленинградский с рисом (мясокопный)	Винегрет овощной с кв. капустой	Салат из свеклы с растительным маслом	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из капусты квашеной с луком, с растительным маслом	Суп картофельный с клецками -(кур. бульон)
Щи из свежей капусты с картофелем (курин. бульон)	Борщ с капустой св. и картофелем (мясокопный бульон)	Суп крестьянский с крупой (пшено) (куриный бульон)	Суп картофельный с рыбой	Пудинг из говядины -	Суп картофельный с горохом (мясокопный бульон)	Суп картофельный с фрикадельками	Суп свекольник (мясокопный бульон)	Суп картофельный с рыбой	Котлета из кури -
Печень по-строгановски	Азу	Котлеты рыбные	Плов из отварной говядины	Капуста тушеная-	Запеканка картофельная с мясом	Котлеты рыбные	Котлета из говядины	Печень по-строгановски	Капуста тушеная-
Каша перловая	Хлеб ржаной	Картофельное пюре	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Соус томатный	Рис припущенный	Картофельное пюре	Макаронные отварные с маслом	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб ржаной	Компот из яблок свежих	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб ржаной	Соус молочный для мясных и рыбных блюд	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из смеси сухофруктов
Компот из смеси сухофруктов		Компот из смеси сухофруктов			Компот из яблок свежих	Хлеб ржаной	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	
<b>Полдник</b>									
Молоко кипяченое	Кефир	Молоко кипяченое	Кефир	Кисель молочный	Молоко кипяченое	Кефир	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Кефир
Блинчики	Сдоба	Печенье	Печенье	Печенье	Печенье	Шанежка наливная	Печенье	Сдоба	Печенье
Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки	Яблоки		Яблоки
<b>Ужин</b>									
Рагу из овощей 2	Запеканка из творога	Салат из свеклы с растительным маслом 1	Сырники из творога	Макаронные отварные с тертым сыром	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Суп молочный с макаронными изделиями	Салат из моркови с зеленым горошком	Сырники из творога запеченные
Котлеты рыбные	Соус молочный к блюдам	Омлет натуральный	Соус молочный к блюдам	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Соус молочный к блюдам	Капуста тушеная	Хлеб пшеничный	Омлет натуральный	Соус яблочный (из свежих яблок)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сыр порционный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром		Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром