

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 93
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)



День 1

Завтрак



Бутерброд с маслом,
каша пшеничная молочная жидкая,
чай с лимоном

Второй завтрак



Яблоко свежее

День 1

Обед



Огурец соленый, суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки, суфле из рыбы, пюре картофельное с морковью, напиток яблочный, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Плов из птицы, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, напиток витаминизированный, булочка «Творожная»

День 2

Завтрак



Бутерброд с сыром, каша рисовая жидкая с маслом сливочным, чай с молоком

Второй завтрак



Сок в ассортименте

День 2

Обед



Помидор свежий, суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки, запеканка из печени с рисом, напиток из плодов шиповника, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Рыба припущенная в молоке, пюре картофельное, компот из свежих яблок, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, булочка молочная-

День 3

Завтрак



Бутерброд с джемом, салат из горошка
зеленого консервированного,
омлет натуральный,
кофейный напиток с молоком

Второй завтрак



Груша свежая

День 3

Обед



Огурец свежий, щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки, гуляш из отварного мяса, каша гречневая рассыпчатая, чай с вареньем, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Голубцы ленивые, напиток лимонный, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный, йогурт в индивидуальной упаковке

=

День 4

Завтрак



Бутерброд с маслом, каша манная жидкая с маслом сливочным, какао с молоком

Второй завтрак



Сок в ассортименте

День 4

Обед



Салат картофельный, борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной, пудинг рыбный запеченный, овощи припущенные в сметанном соусе, чай с сахаром, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Запеканка из творога, молоко кипяченое, мандарин свежий, печенье

День 5

Завтрак



Бутерброд с сыром, каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба», чай с молоком

Второй завтрак



Груша свежая

День 5

Обед



Салат из свеклы, суп картофельный с мясными фрикадельками, запеканка картофельная с мясом, соус сметанный, компот из кураги, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Помидор свежий, макароны запеченные с яйцом
чай с лимоном,
ватрушка с творогом

День 6

Завтрак



Бутерброд с джемом,
каша пшенная жидкая,
кофейный напиток с молоком

Второй завтрак



Сок в ассортименте

День 6

Обед



Суп картофельный с горохом и гренками, фрикадельки рыбные отварные, овощи в молочном соусе, кисель из яблок, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Котлета мясная рубленая (говядина), картофельное пюре с морковью, напиток витаминизированный, хлеб ржано-пшеничный обогащенный. сдоба обыкновенная, йогурт в индивидуальной упаковке

День 7

Завтрак



Бутиерброд с сыром,
каша манная жидкая с маслом сливочным,
чай с молоком

Второй завтрак



Сок в ассортименте

День 7

Обед



Огурец свежий, суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки, пудинг из печени с морковью, рагу овощное, напиток яблочный, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Запеканка из творога, соус молочный (сладкий), молоко кипяченое, мандарин свежий, булочка домашняя

День 8

Завтрак



Бутерброд с маслом, салат из горошка
зеленого консервированного,
омлет натуральный,
какао с молоком

Второй завтрак



Груша свежая

День 8

Обед



Салат из моркови и яблок, рассольник ленинградский с говядиной и сметаной, котлета рубленая из птицы, пюре из свеклы, компот из изюма, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

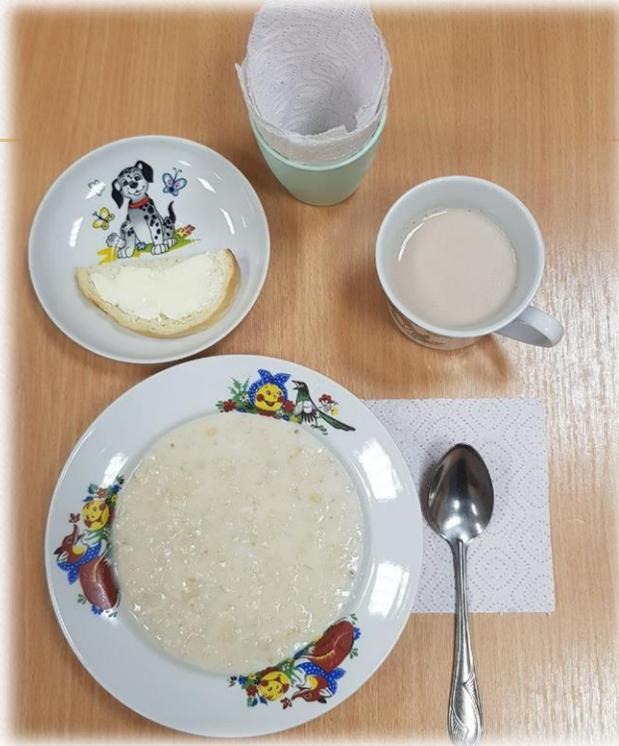
Полдник



Яйцо вареное, овощи припущенные в сметанном соусе, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, печенье, чай с вареньем, йогурт в индивидуальной упаковке

День 9

Завтрак



Бутерброд с маслом, каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным, кофейный напиток с молоком

Второй завтрак



Банан свежий

День 9

Обед



Огурец свежий, борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной, рыба (филе) отварная, соус сметанный, пюре картофельное, чай с лимоном, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Голубцы ленивые, компот из свежих груш, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, пирожок печеный с капустой и яйцом, йогурт в индивидуальной упаковке

День 10

Завтрак



Бутерброд с джемом, каша рисовая жидкая с маслом сливочным, чай с сахаром

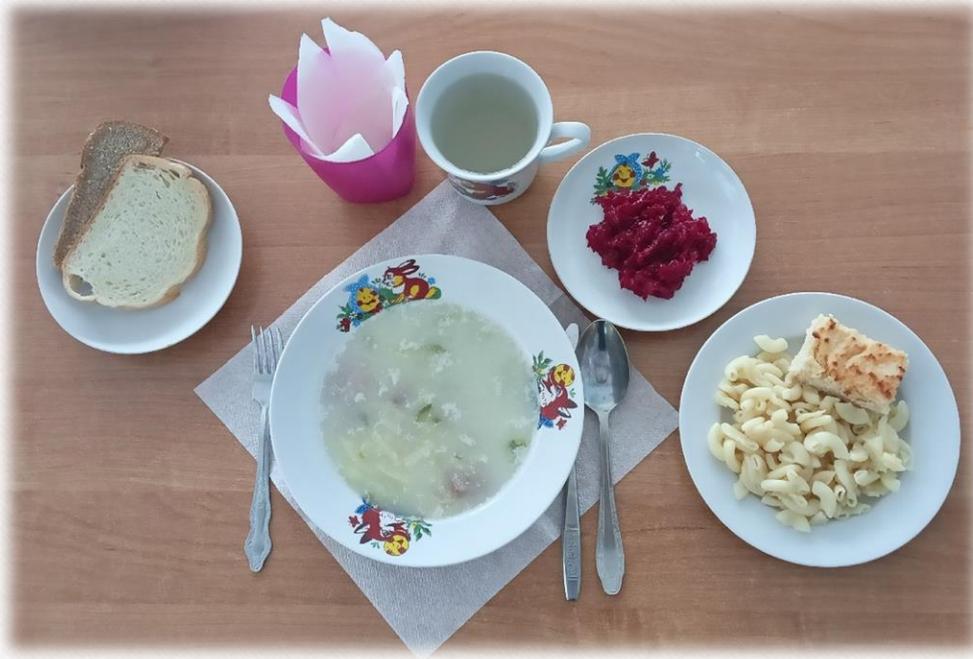
Второй завтрак



Сок в ассортименте

День 10

Обед



Салат из свеклы, рассольник с говядиной и сметаной, суфле куриное, макаронные изделия отварные, компот из свежих груш, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, батон обогащенный

Полдник



Огурец соленый, жаркое по-домашнему, компот из кураги, хлеб ржано-пшеничный обогащенный, сдоба обыкновенная

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

