

Организационно-методический кабинет
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Росток»
№ 393
г. Ростов-на-Дону
Заведующий МАДОУ № 393 «Росток»
Н. А. Купцова
«09» января 2023 г.



Перспективное 10-дневное Для возраста с 3 - 7 лет

1 неделя 1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	2 неделя 6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Масло сливочное (порционно)	Сыр (порционно)	Сыр (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Джем (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Сыр (порционно)	Каша молочная пшеничная жидкая	Сыр (порционно)
Каша гречневая рассыпчатая	Масло сливочное (порционно)	Каша молочная кукурузная жидкая	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша "Дружба"	Макаронные изделия с тертым сыром	Каша манная молочная жидкая	Масло сливочное (порционно)	Каша рисовая молочная жидкая	Масло сливочное (порционно)
Чай с лимоном (2-й вариант)	Каша манная молочная жидкая	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	Чай без сахара	Какао с молоком	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	Батон нарезной	Каша рисовая молочная жидкая
Батон нарезной	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	Батон нарезной	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
Яблоки	Сок фруктовый в асортименте	Яблоки	Бананы	Бананы	Сок фруктовый в асортименте	Сок фруктовый в асортименте	Бананы	Бананы	Яблоки
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Рассольник Ленинградский	Кукуруза десертная порционно	Суп картофельный с макаронными изделиями	Горошек зеленый порционно	Маринад овощной с томатом	Кукуруза десертная порционно	Икра свекольная	Суп с крупной (гречка)	Кукуруза десертная порционно	Суп картофельный с горохом
Сметана в суп	Сметана в суп	Кнели из кур с рисом	Свекольник	Суп с крупной (перловка)	Суп овощной	Суп свекольный с клецками	Курлица в томатном соусе	Сметана в суп	Щициель из кур припущенный
Плов из отварной говядины	Борщ с капустой и картофелем	Рагу из овощей	Азу	Сметана в суп	Сметана в суп	Оладьи из печени по-купецки	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	Щи из квашеной капусты с картофелем	Картофельное пюре
Компот из смородины черной с/м	Котлета рыбная (горбуша) любительская	Кисель из ягода с/м	Компот из смеси сухофруктов	Котлета из говядины	Гуляш из говядины	Каша гречневая рассыпчатая	Компот из яблок с лимоном	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	Кисель из джема
Хлеб ржано-пшеничный	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Рис отварной	Кисель из ягода с/м	Хлеб ржано-пшеничный	Рис отварной	Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный	Картофельное пюре	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Макаронные изделия отварные	Компот из кураги	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из изюма	Хлеб пшеничный
Соль	Компот из яблок с лимоном	Соль	Соль	Кисель из черной смородины с/м	Хлеб ржано-пшеничный	Соль	Соль	Хлеб ржано-пшеничный	Соль
	Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Соль			Соль	

