

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 314
Ворошиловского района
Ростова-на-Дону
И.А. Юдина
2015г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ **на весенне – летний период**

1 - я неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
рацион	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд
завтрак	Яйцо отварное	Макароны с тертым сыром	Рыба отварная	Пудинг творожный со сметаной	Каша мол. Геркулес
	Каша гречневая	Хлеб с маслом	Капуста тушеная	Чай с лимоном	Сыр
	Хлеб с маслом	Чай с лимоном	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом
	Чай с лимоном		Чай с лимоном		Чай с лимоном
10.00	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
обед	Свекольник со смет.	Суп гороховый	Суп овощной со см.	Суп крест. со смет.	Суп вермешелевый
	Плов с мясом	Рагу мясное с картофелем	Бефстроганов из гов.	Тефтеля мясная	Чахохбили из курицы
	Хлеб	Хлеб	Картофель отварной	Икра свекольная	Пюре картофельное
	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Хлеб	Зеленый горошек	Хлеб
			Кисель из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.
			Хлеб		
полдник	Сырники со сметаной	Булочка "Российская"	Кофейный напиток	Рулет с повидлом	Кефир
	Какао на молоке	Кефир	Кондитерские изд.	Кефир	Кондитерские изд.
					Фрукты
ужин	Каша мол. пшенная	Каша мол. рисовая	Каша мол. манная	Суп мол. с макар. изд.	Котлета рыбная
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Капуста тушеная
	Кофейный напиток	Какао на молоке	Фрукты	Фрукты	Яйцо отварное
					Хлеб

2 - я неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
рацион	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд
завтрак	Омлет натуральный	Сосиска отварная	Котлета рыбная	Запеканка твор. со см.	Каша мол. манная
	Икра кабачковая	1/2 яйца	Капуста тушеная	Хлеб с маслом	Сыр
	Хлеб с маслом	Каша пшеничная	Хлеб с маслом	Чай с лимоном	Хлеб с маслом
	Чай с лимоном	Хлеб с маслом	Чай с лимоном		Чай с лимоном
		Чай с лимоном			
		Сыр			
10.00	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
обед	Суп гороховый	Суп гречневый	Суп рисовый со см.	Щи из свежей капусты	Суп лапша-омлетн.
	Макаронные изделия отварные	Пюре картофельное	Запеканка картофельная с мясом	Тефтели мясные	Куриное рагу с картофелем
	Котлета мясная	Биточки мясные		Икра свекольная	
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Зеленый горошек	Хлеб
	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Кисель из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.
				Хлеб	
полдник	Суфле твор.со смет.	Оладьи с изюмом	Кофейный напиток	Булочка "Слойка"	Кефир
		Кефир	Кондитерские изд.	Кефир	Кондитерские изд.
	Молоко кипяченое				
ужин	Каша мол. пшеничная	Каша мол. пшеничн.	Суп мол. с макар. изд.	Каша мол. геркулес	Рыба отварная
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Капуста тушеная
	Кофейный напиток	Какао на молоке	Фрукты	Фрукты	Хлеб
					Фрукты

3 - я неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
рацион	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд
завтрак	Яйцо отварное	Каша рисовая с изюмом сладкая	Рыба по - польски	Суфле твор.со смет.	Каша мол. пшеничн.
	Каша пшеничная	Чай с лимоном	Каша пшеничная	Хлеб с маслом	Сыр
	Икра кабачковая	Сыр	Хлеб с маслом	Чай с лимоном	Хлеб с маслом
	Чай с лимоном	Хлеб с маслом	Чай с лимоном		Чай с лимоном
	Хлеб с маслом				
10.00	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
обед	Суп гороховый	Борщ со сметаной	Суп картоф.со смет.	Щи из свежей капусты	Суп вермешелевый
	Капуста тушеная	Жаркое по домашнему	Тефтеля мясная	Плов с мясом	Котлета куриная
	Мясо тушеное		Икра свекольная	Компот из сух.фр.	Картофель отварной
	Хлеб	Хлеб	Зеленый горошек	Хлеб	Хлеб
	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Хлеб		Компот из сух.фр.
			Кисель из сух.фр.		
полдник	Сырники со сметаной	Руллет с повидлом	Кофейный напиток	Булочка "Российская"	Кефир
	Молоко кипяченое	Кефир	Кондитерские изд.	Кефир	Кондитерские изд.
ужин	Каша мол.геркулес	Суп мол. с макар.	Каша мол. манная	Каша мол. гречневая	Тефтеля рыбная
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Капуста тушеная
	Кофейный напиток	Какао на молоке	Фрукты	Фрукты	Хлеб
					Фрукты

4 - я неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
рацион	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд	наименование блюд
завтрак	Омлет натуральный	Сосиска отварная	Тефтеля рыбная	Запеканка твор. со см.	Суп мол. с макар. изд.
	Икра кабачковая	1/2 яйца	Капуста тушеная	Хлеб с маслом	Сыр
	Хлеб с маслом	Каша пшеничная	Хлеб с маслом	Чай с лимоном	Хлеб с маслом
	Чай с лимоном	Хлеб с маслом	Чай с лимоном		Чай с лимоном
		Чай с лимоном			
	Сыр				
10.00	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
обед	Суп рисовый со см.	Борщ	Суп крест. со смет.	Суп картофельный	Суп с клецками
	Вермишель отварная	Пюре картофельное	Картофель отварной	Тефтеля мясная	Жаркое по - домашнему
	Котлета мясная	Бефстроганов	Мясо тушеное	Икра свекольная	
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Зеленый горошек	Хлеб
	Компот из сух.фр.	Компот из сух.фр.	Кисель из сух.фр.	Хлеб	Компот из сух.фр.
			Компот из сух.фр.		
полдник	Пудинг творожный со сметаной	Булочка "Слойка"	Кофейный напиток	Пирожок с капустой	Кефир
		Кефир	Кондитерские изд.	Кефир	Кондитерские изд.
	Молоко кипяченое				
ужин	Каша мол. ячневая	Каша мол. пшенная	Каша мол.геркулес	Каша мол. гречневая	Рыба отварная
	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Капуста тушеная
	Кофейный напиток	Какао на молоке	Фрукты	Фрукты	Хлеб
					Фрукты