



«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ д/с № 498

Н.М. Рябова

февраля 20 21 г.

| 1-й день                             | 2-й день                          | 3-й день                            | 4-й день                             | 5-й день  |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>ЗАВТРАК</b>                       | <b>ЗАВТРАК</b>                    | <b>ЗАВТРАК</b>                      | <b>ЗАВТРАК</b>                       | <b>ЗАВТРАК</b>  |
| Каша овсяная («Геркулес») жидкая     | Каша кукурузная молочная          | Суп молочный гречневый              | Каша ячневая молочная                | Суп молочный с маф изделиями                                  |
| Бутерброд с маслом с сыром           | Бутерброд с маслом                | Бутерброд с повидлом                | Бутерброд с маслом, сыром            | Бутерброд с маслом  |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | Какао с молоком                   | Кофейный напиток с молоком          | Какао с молоком                      | Кофейный напиток с молоком                                    |
| <b>2-й ЗАВТРАК</b>                   | <b>2-й ЗАВТРАК</b>                | <b>2-й ЗАВТРАК</b>                  | <b>2-й ЗАВТРАК</b>                   | <b>2-й ЗАВТРАК</b>  |
| Пюре/Сок/Фрукт                       | Пюре/Сок/Фрукт                    | Пюре/Сок/Фрукт                      | Пюре/Сок/Фрукт                       | Пюре/Сок/Фрукт  |
| <b>ОБЕД</b>                          | <b>ОБЕД</b>                       | <b>ОБЕД</b>                         | <b>ОБЕД</b>                          | <b>ОБЕД</b>   |
| Салат из свежей капусты              | Салат из свеклы с изюмом          | Икра морковная                      | Салат из картофеля с соленым огурцом | Салат из горошка зеленого консервированного/салат из кукурузы |
| Суп картофельный на м/б              | Щи из свежей капусты с картофелем | Бульон куриный с мясом, с гречками  | Свекольник на кур/б или м/б          | Рассольник ленинградский на м/б или кур/б                     |
| Гуляш из отварного мяса              | Жаркое по домашнему               | Котлета куриная запеченая           | запеканки из печени с рисом          | Котлета рыбная запеченная                                     |
| Каша рассыпчатая рисовая             |                                   | Макароны отварные с маслом          |                                      | Пюре картофельное   |
|                                      |                                   |                                     | Соус молочный                        | Соус сметанный  |
| Компот из кураги                     | Компот из св.яблок/сух.фр         | Лимонный напиток/ компот изюм       | Компот из кураги                     | Компот с изюмом   |
| Хлеб пшеничный                       | Хлеб пшеничный                    | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                       | Хлеб пшеничный  |
| Хлеб ржаной                          | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной                         | Хлеб ржаной                          | Хлеб ржаной   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       | <b>ПОЛДНИК</b>                    | <b>ПОЛДНИК</b>                      | <b>ПОЛДНИК</b>                       | <b>ПОЛДНИК</b>  |
| Кондитерские изделия                 | Ватрушка творожная                | Кондитерские изделия                | Булочка домашняя                     | Кондитерские изделия  |
| Кисломолочный напиток                | Молоко кипяченое                  | Кисломолочный напиток               | Молоко кипяченое                     | Чай с молоком/ молоко кипяченое                               |
| <b>УЖИН</b>                          | <b>УЖИН</b>                       | <b>УЖИН</b>                         | <b>УЖИН</b>                          | <b>УЖИН</b>   |
|                                      |                                   | икра кабачковая/ огурец соленый     |                                      |   |
| Лапшевник с творогом                 | Омлет натуральный                 | Пюре картофельное                   | Капуста тушеная                      | Каша рассыпчатая гречневая с овощами                          |
| Напиток из шиповника/ чай с сахаром  | Чай с сахаром                     | Напиток из шиповника/ чай с сахаром | Чай с сахаром                        | Напиток из шиповника  |
| Хлеб пшеничный                       | Хлеб пшеничный                    | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный с маслом              | Хлеб пшеничный  |



| <b>6-й день</b>                      | <b>7-й день</b>                | <b>8-й день</b>                         | <b>9-й день</b>   | <b>10-й день</b>                |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|---|---------------------------------|
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>          | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                   | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>   | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>           |
| Макароны отварные с сыром            | Каша геркулесовая молочная     | Суп молочный пшеничный                  | Каша манная молочная  | Суп молочный рисовый            |
| Бутерброд с маслом                   | Бутерброд с маслом с сыром     | Бутерброд с маслом                      | Бутерброд с повидлом  | Бутерброд с маслом              |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | Какао с молоком                | Кофейный напиток на молоке              | Какао с молоком   | Кофейный напиток на молоке      |
| <b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>            | <b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>      | <b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>               | <b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>                                     | <b><u>2-й ЗАВТРАК</u></b>       |
| Пюре/Сок/Фрукт                       | Пюре/Сок/Фрукт                 | Пюре/Сок/Фрукт                          | Пюре/Сок/Фрукт  | Пюре/Сок/Фрукт                  |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                   | <b><u>ОБЕД</u></b>             | <b><u>ОБЕД</u></b>                      | <b><u>ОБЕД</u></b>  | <b><u>ОБЕД</u></b>              |
| Салат из свеклы с изюмом             |                                | Соленый огурец                          | Салат из горошка зеленого консервированного/салат из кукурузы | Икра морковная                  |
| Суп с рыбными консервами             | Суп «крестьянский» со сметаной | Суп картофельный с бобовыми, с гречками | Борщ на м/б или кур/б   | Щи из св.капусты с картофелем   |
| Котлета из говядины                  | Тефтели мясные                 | Плов с мясом птицы                      | Раба припущенная с овощами                                    | Печень по-срогоновски           |
| Каша рассыпчатая гречневая с овощами | Рагу овощное                   |   | Пюре картофельное   | Каша перловая рассыпчатая       |
| Соус томатный                        |                                |   |   |                                 |
| Компот из кураги                     | Компот из сухофруктов          | Напиток из св.яблок/лимонный напиток    | Компот с изюмом   | Компот из кураги                |
| Хлеб пшеничный                       | Хлеб пшеничный                 | Хлеб пшеничный                          | Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный                  |
| Хлеб ржаной                          | Хлеб ржаной                    | Хлеб ржаной                             | Хлеб ржаной   | Хлеб ржаной                     |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>          | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                   | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>   | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>           |
| Кондитерские изделия                 | Калач сметанный                | Кондитерские изделия                    | Булка школьная  | Кондитерские изделия            |
| Кисломолочный напиток                | Молоко кипяченое               | Кисломолочный напиток                   | Молоко кипяченое  | Чай с молоком/молоко/Сок        |
| <b><u>УЖИН</u></b>                   | <b><u>УЖИН</u></b>             | <b><u>УЖИН</u></b>                      | <b><u>УЖИН</u></b>  | <b><u>УЖИН</u></b>              |
|                                      |                                |   |   | икра кабачковая/ огурец соленый |
| Запеканка творожная с рисом          | Омлет натуральный              | Капуста тушеная                         | Макаронник  | Пюре картофельное               |
| Напиток из шиповника                 | Чай с сахаром/лимоном          | Чай с сахаром                           | Лимонный напиток  | Напиток из шиповника            |
| Хлеб пшеничный                       | Хлеб пшеничный                 | Хлеб пшеничный с маслом                 | Хлеб пшеничный  | Хлеб пшеничный                  |