

**Примерное 10-дневное  
Осенне-зимнее меню  
23.01.2023г**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ  
детский сад № 71 г.Пензы  
С.С.Юдина

**Первая неделя**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша гречневая вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Масло  10:00 Молоко кипяченое, кондитерские изделия	Каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Фрукт	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр  10:00 Молоко кипяченое, кондитерские изделия	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр 10:00 Сок	Суп молочный с крупой Чай с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр  10:00 Сок
<b>ОБЕД</b>				
Борщ с картофелем/сметана Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Салат из моркови и яблок Щи из свежей капусты с картофелем/сметана Тефтели из говядины паровые Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Рыба соленая (порциями) Рассольник ленинградский Жаркое по-домашнему Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной	Суп-лапша домашняя Котлеты припущенные (курица) Капуста тушеная Кисель из концентрата плодового или ягодного Хлеб ржаной
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка из творога Ряженка	Зразы рыбные рубленые Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом Напиток кисломолочный «Снежок» Фрукт	Салат из свеклы Драчена Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Пудинг из творога с рисом Ряженка

**Примерное 10-дневное  
Осенне-зимнее меню  
23.01.2023г**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующая МБДОУ  
детский сад № 71 г.Пензы  
С.С.Юдина

**Вторая неделя**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>ЗАВТРАК</b>				
Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр  10:00 Сок	Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр  10:00 Молоко кипяченое, кондитерские изделия	Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло Сыр  10:00 Фрукт	Омлет натуральный Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло  10:00 Молоко кипяченое, кондитерские изделия	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая Чай с молоком Хлеб пшеничный Масло  10:00 Сок
<b>ОБЕД</b>				
Салат из белокачанной капусты Суп картофельный с клецками Шницели Пюре картофельное Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Щи из свежей капусты с картофелем/сметана Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной	Суп картофельный с крупой Рулет из говядины с яйцом (паровой) Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной	Салат витаминный Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Макаронник с мясом Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Борщ с капустой и картофелем/сметана Биточки припущенные (курица) Рис отварной Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной
<b>ПОЛДНИК</b>				
Запеканка морковная с творогом Напиток кисломолочный «Снежок»	Суфле из рыбы Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Ватрушка со сладким фаршем (творогом) Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кнели рыбные припущенные Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Сырники из творога запеченные Соус шоколадный Ряженка