

УТВЕРЖДЕНО: \_\_\_\_\_

Заведующий МБДОУ №103 «Аврора»  
Гафарова Д.Р.

## ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ на период с 06.10.2025 по 31.03.2026 г.

1 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша манная молочная Батон с маслом Чай с лимоном	Суп картофельный с рисом Котлета рыбная Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из квашеной капусты Каша пшеничная с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Сырники из творога со сметаной Какао с молоком Печенье Яблоко
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый / Фрукты		
1 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Суп молочный вермишелевый Батон с маслом Чай с лимоном	Щи из квашеной капусты со сметаной Гуляш из отварного мяса Каша перловая с маслом Салат из свеклы с горошком Компот из свеж яблок Хлеб ржаной	Овощное рагу из сезонных овощей Пирожок с повидлом Чай сладкий Хлеб белый
<b>Второй завтрак</b> Кефир / Фрукты		
1 НЕДЕЛЯ. СРЕДА		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная рисовая Батон с маслом Чай с лимоном	Рассольник «Ленинградский» со сметаной Голубцы ленивые со сметаной Компот из свеж яблок Хлеб ржаной	Суфле из печени говяжьей Соленый огурец Хлеб белый Чай сладкий
<b>Второй завтрак</b> Фрукты / Сок фруктовый		
1 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная пшеничная с тыквой Батон с маслом Чай с лимоном	Суп с мясными фрикадельками Птица тушеная/Гуляш Отварные макароны с маслом Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из квашеной капусты Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Тефтели рыбная Гороховое пюре Хлеб с повидлом Чай сладкий
<b>Второй завтрак</b> Ряженка / Фрукты		
1 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная «Дружба» Батон с маслом Чай с лимоном	Борщ со сметаной Котлета мясная Каша гречневая с маслом Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из квашеной капусты Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Яйцо отварное Икра кабачковая Хлеб белый Чай сладкий Печенье
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый / Фрукты		

2 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная манная Батон с маслом Чай с лимоном  <i>Второй завтрак</i> Сок фруктовый / Фрукты	Суп фасолевый Котлета рыбная Каша пшеничная с маслом Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из квашеной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Булочка с сахаром Какао с молоком Печенье Яблоко
2 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша геркулесовая молочная Батон с маслом Чай с лимоном  <i>Второй завтрак</i> Фрукты / Кефир	Свекольник со сметаной Котлета мясная Картофель отварной с маслом Салат из соленых огурцов с луком Компот из свеж яблок Хлеб ржаной	Капуста тушенная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб белый Печенье
2 НЕДЕЛЯ. СРЕДА		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Суп молочный с пшеничной крупой Батон с маслом Чай с лимоном  <i>Второй завтрак</i> Сок фруктовый / Фрукты	Суп с рыбными фрикадел Котлеты рубленные из птицы Макароны отвар с маслом Салат из свеклы с горошком Компот из св яблок Хлеб ржаной	Овощное рагу из сезонных овощей Чай сладкий Хлеб белый Печенье
2 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Суп молочный вермишелевый Батон с маслом Чай с лимоном  <i>Второй завтрак</i> Ряженка / Фрукты	Суп гороховый Плов из курицы Салат из квашеной капусты/ Салат из соленых огурцов с луком Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Сырники из творога со сметаной Чай сладкий Печенье
2 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК	ОБЕД	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК
Каша молочная гречневая Чай с лимоном Бутерброд с масл  <i>Второй завтрак</i> Сок фруктовый / Фрукты	Суп картофельный с вермишелью Жаркое по-домашнему из говядины отварной Салат из соленых огурцов с луком/ Салат из квашеной капусты Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Омлет натуральный Икра кабачковая Хлеб белый Чай сладкий Печенье

