

**«ПРИНЯТО»**

общим собранием работников  
МАДОУ «Детский сад №5  
«Камыр Батыр» общеразвивающего вида»  
Протокол № 4  
«22» августа 2018г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5  
«Камыр Батыр» общеразвивающего вида»  
В.Ш.Марданшина  
Введено в действие приказом № 108  
«03» сентября 2018 г.



## Перспективное 10 – дневное меню

**I день - понедельник**

**Завтрак:**

Каша пшеничная с маслом с рыбой тушеной- 200гр.  
Хлеб с маслом с сыром -55 гр  
Чай сладкий- 200 гр.

**Завтрак 2:**

Сок- 100гр.

**Обед**

Салат из лука с зеленым горошком -30 гр.  
Щи из свежий капусты на костно- мясном говяжьём бульоне со сметаной (термической обработки сметана )- 200гр  
Макаронны отварные с гуляшом - 200 гр.  
Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 180гр.  
Хлеб ржаной -50 гр.

**Полдник:**

Молоко - 200 гр  
Печенье -30 гр

**Ужин:**

Омлет -120гр  
Капуста тушеная с маслом 120 гр  
Какао с молоком- 180 гр  
Хлеб пшеничный- 40 гр  
Яблоко - 115 гр.

**II день - вторник**

**Завтрак**

Каша геркулесовая - 200гр.  
Кофейный напиток - 200 гр.  
Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Салат из соленых огурцов с луком -30гр.  
Борщ на костно мясном бульоне со сметаной -200 гр.  
Гречка отварная рассыпчатая с маслом -130 гр  
Манты с мясом говяжьим -70 гр.  
Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 180 гр  
Хлеб ржаной- 50 гр.

**Полдник:**

Кефир -180гр.  
Вафли - 30гр..

**Ужин:**

Овощное рагу с курицей- 200гр.  
Хлеб пшеничный- 40 гр.  
Кисель- 200 гр.  
Апельсин- 100 гр

**III день - среда**

**Завтрак:**

Сырники творожные с молочным соусом - 200гр.  
Какао с молоком -200гр.  
Хлеб с маслом - 45гр.

**Завтрак 2:**

Сок- 100 гр.

**Обед**

Салат свекольный с яблоком 50 гр  
Рассольник на костно- мясном говяжьём бульоне со сметаной (термической обработки сметана )- 200гр.  
Капуста тушеная с котлетой 200 гр (Овощное рагу с котлетой )  
Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 180гр  
Хлеб ржаной- 50гр

**Полдник:**

Молоко- 200 гр  
Пряник - 40гр..

**Ужин:**

Плов из курицы -200 гр  
Чай молочный - 180 гр  
Хлеб пшеничный- 40гр  
Яблоко - 115 гр

**IV день - четверг**

**Завтрак**

Суп молочный с макаронами - 200 гр  
Чай сладкий с молоком - 200гр  
Яйцо вареное - 1 шт.  
Хлеб с маслом- 45 гр.

**Завтрак 2:**

Сок- 100 гр.

**Обед**

Салат свекольный - 50 гр  
Суп лапша домашняя на костно- мясном бульоне - 200 гр.  
Гороховая каша -130 гр  
Тефтели из говядины -70 гр  
Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 180гр..  
Хлеб ржаной- 50гр

**Полдник:**

Булочка бархатная или (Слойки) - 80 гр.  
Молоко - 200гр.

**Ужин:**

Каша пшеничная (пшеничная) молочная с маслом - 200 гр.  
Кисель- 200 гр.  
Хлеб пшеничный- 40гр.,  
Банан - 100г

**V день - пятница**

**Завтрак:**

Запеканка творожная с повидлом - 200гр.  
Хлеб с маслом с сыром -55  
Кофейный напиток - 200 гр.

**Завтрак 2:**

Сок- 100 гр.

**Обед**

Салат из свеклы с солеными огурцам - 30гр  
Суп гороховый с гречками на костно-мясном говяжьём бульоне - 200 гр.  
Треугольники - 200гр.  
Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 180гр.  
Хлеб ржаной- 50гр

**Полдник:**

Кисель- 200 гр.  
Печенье - 20 гр.

**Ужин:**

Картофельное пюре 130 гр  
Рыба тушеная- 80 гр.  
Хлеб пшеничный- 40 гр.,  
Какао - 200гр  
Банан - 100г



VI день – понедельник

**Завтрак:**

Каша ячневая рассыпчатая с маслом - 200гр.

Яйцо вареное – 1 шт.

Хлеб с маслом -45 гр.

Чай сладкий – 200 гр.

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Салат из соленых огурцов с луком -30гр.

Суп крестьянский на костно-мясном бульоне со сметаной 200 гр

Беляши 180 гр

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С – 180 гр

Хлеб ржаной- 50 гр.

**Полдник:**

Кефир -180гр.

Вафли – 20гр..

**Ужин:**

Картофельное морковное пюре 120 гр с рыбой тушеной– 80 гр.

Хлеб пшеничный- 40 гр.,

.Какао с молоком - 200 гр

Яблоко -115 гр

VII день – вторник

**Завтрак:**

Пудинг творожный со стуженным молоком- 200гр.

Кофейный напиток - 200 гр.

Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Свекла отварная - 50 гр

Пельмени -200 гр

Плов мясной -200гр

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 180 гр.

Хлеб ржаной- 50гр.

**Полдник:**

Молоко – 200 гр

Печенье -30гр

**Ужин:**

Овощное рагу с курицей- 200гр.

Хлеб пшеничный- 40 гр.

Чай сладкий- 200 гр.

Апельсин- 100 гр

VIII день – среда

**Завтрак:**

Каша кукурузная молочная с маслом -200 гр

Хлеб с маслом -45 гр.

.Какао с молоком - 180 гр

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Салат свекольный с яблоком - 50 гр

Суп вермишелевый с мясными фрикадельками -200 гр

Рис отварной с овощами -130 гр с рыбой тушеной -80 гр

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 180гр..

Хлеб ржаной- 50гр.

**Полдник:**

Рогалики с повидлом (ватрушки с повидлом)

Молоко – 200 гр

**Ужин:**

Жаркое по домашнему с мясом - 200 гр

Чай сладкий- 200 гр.

Банан – 100гр.

Хлеб пшеничный- 40 гр

IX день – четверг

**Завтрак:**

Творожная запеканка с рисом с молочным соусом- 200гр,

Хлеб с маслом сыром - 55 гр.

Кофейный напиток -200гр

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Салат из лука с зеленым горошком -30 гр..

Суп свекольник на костно-мясном говяжьем бульоне со сметаной (термической обработки сметана )- 200гр

Рулет мясной с яйцом – 80 гр

.Капуста тушеная 130 гр

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С – 180

Хлеб ржаной- 50гр.

**Полдник:**

Кефир -180гр.

Пряник – 40гр..

**Ужин:**

Гречка отварная рассыпчатая 130 гр

Курица тушеная в соусе с овощами– 60 гр

Кисель- 200 гр.

Хлеб пшеничный- 40 гр.

Груши 100 гр

X день – пятница

**Завтрак:**

Каша дружба или рисовая молочная с маслом – 200 гр.

Хлеб с маслом -45 гр.

Какао с молоком - 180 гр

**Завтрак 2:**

Сок - 100 гр.

**Обед**

Салат из свеклы с яблоком - 50гр.

Суп с мучными клецками на костно-мясном говяжьем бульоне– 200 гр.

Ленивые голубцы с мясом - 200 гр (Картофельная запеканка с мясом )

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С – 180гр..

Хлеб ржаной- 50гр.

**Полдник:**

Кисель- 200 гр.

Печенье - 20 гр.

**Ужин:**

Омлет с сыром -120 гр

Свекольное пюре 120 гр

Чай молочный - 180 гр

Хлеб пшеничный- 40 гр

Яблоко – 115 гр.