

«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

10-ти дневное меню МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Б. ыр» Осень 2018

I день - понедельник

Завтрак:

Макаронны отварныы - 200гр.
 Яйцо вареное 1 шт.
 Чай сладкий- 200 гр.
 Хлеб с маслом -45 гр.

Завтрак 2:

Сок- 100гр.

Обед

Салат из лука с зел.горошком - 30 гр.
 Рассольник на костно- мясном говяжьём бульоне со сметаной (термической обработки сметана)- 200гр.
 Капуста тушеная с мясом - 200гр.
 Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр.
 Хлеб пшеничный -40гр
 Хлеб ржаной -50гр.

Полдник:

Булочка домашняя- 80 гр.
 Молоко кипяченое - 180гр.

Ужин:

Каша манная - 200гр.
 Какао- 200гр
 Яблоко - 100гр.

II день - вторник

Завтрак

Сырники творожные с молочным соусом- 200гр.
 Кофейный напиток - 200 гр.
 Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.

Завтрак 2:

Сок - 100 гр.

Обед

Салат из свеклы с яблоком - 30гр.
 Пельмени - 200 гр.
 Каша гречневая с курицей отварной- 200гр.
 Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр
 Хлеб ржаной- 50 гр.

Полдник:

Кефир -180гр.
 Вафли - 20гр..

Ужин:

Овощное рагу- 200гр.
 Хлеб пшеничный- 40 гр.
 Какао - 180гр.
 Апельсин - 100гр.

III день - среда

Завтрак

Каша пшениная с рыбой тушеной -225 гр.
 Чай сладкий - 200гр
 Хлеб с маслом- 45 гр.

Завтрак 2:

Сок- 100 гр.

Обед

Салат из соленых огурцов с луком -30гр.
 Борщ на курином бульоне - 200гр.
 Гороховая каша с суфле из курицы -200гр.
 Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр.
 Хлеб пшеничный- 40гр.
 Хлеб ржаной- 50гр

Полдник:

Оладьи с повидлом - 80 гр.
 Чай молочный - 180гр.

Ужин:

Суп молочный макаронами - 200 гр.
 Какао на молоке- 100гр.
 Банан - 100гр.

IV день - четверг

Завтрак:

Омлет -200гр
 Кофейный напиток-200гр.
 Хлеб с маслом -45гр.

Завтрак 2:

Яблоко - 100 гр.

Обед

Салат из свежий капусты с морковью - 30 гр.
 Суп лапша домашняя на костно- мясном бульоне - 200 гр.
 Картофельная запеканка с мясом отварным - 200гр.
 Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр.

Полдник:

Кисель молочный - 180гр.,
 Печенье -30гр

Ужин:

Каша дружба - 200 гр.
 Сок - 100гр.

V день - пятница

Завтрак:

Пудинг творожный со сметаннн соусом - 200гр.
 Какао на молоке -200гр.
 Хлеб с маслом - 45гр.

Завтрак 2:

Груша -100гр.

Обед

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

Полдник:

Молоко - 180гр.
 Вафли - 20 гр.

Ужин:

Каша ячневая с рыбной котлетт - 200 гр.
 Хлеб пшеничный- 40гр.,
 Чай молочный- 200 гр.

VI день - понедельник**Завтрак:**

Каша гречневая рассыпчатая - 200гр.

Яйцо вареное - 1 шт.

Хлеб с маслом -45 гр.

Чай сладкий - 200гр.

Завтрак 2

Сок - 100 гр.

Обед

Салат из моркови и яблок - 30гр.

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

Макаронные отварные с гуляшом - 200 гр.

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр.

Хлеб пшеничный- 40гр.

Хлеб ржаной- 50гр.

Полдник

Какао - 180 гр.

Пирог с яблоком - 80 гр.

Ужин:

Суп молочный с рисом - 200гр.

Кисель -200гр.

Груша - 100гр.

VII день - вторник**Завтрак:**

Творожная запеканка с молочным соусом- 200гр,

Хлеб с маслом -45гр,

Кофейный напиток -200гр

2Завтрак

Яблоко- 100гр

Обед

Салат из свежий капусты -30гр.

Суп рисовый на костно-мясном говяжьем бульоне -200 гр.

Манты - 180гр.

Компот с добавлением витамина С -200гр.

Хлеб ржаной- 50гр

Полдник

Кефир- 180гр.

Печенье -30 гр.

Ужин:

Каша кукурузная - 200 гр.

Хлеб пшеничный- 40г

Сок - 100гр

VIII день - среда**Завтрак**

Каша рисовая с рыбным суфле - 200 гр.

Какао на молоке -200 гр.

Хлеб с маслом -45 гр.

Завтрак 2:

Сок -100 гр.

Обед

Салат из моркови -30гр.

Суп свекольник на курином бульоне-200гр.

Картофельное пюре с отварной курицей - 200 гр.

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр.

Хлеб пшеничный -40гр.,

Хлеб ржаной- 50гр.

Полдник

Вафли - 20гр.

Молоко - 180 гр.

Ужин

Каша геркулесовая молочная - 200 гр.

Кисель- 200 гр.

Апельсин - 100гр.

IX день - четверг**Завтрак**

Омлет - 200гр.,

Салат из моркови - 30гр.

Хлеб с маслом с сыром -55гр

Чай сладкий - 200гр

Завтрак 2

Сок - 100 гр.

Обед

Свекла отварная - 30гр.

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

Ленивые голубцы - 200 гр.

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200гр.

Хлеб пшеничный- 40гр

Хлеб ржаной- 50гр.

Полдник

Ватрушка с творогом - 80 гр.

Кефир- 180гр,

Ужин:

Каша манная -200 гр.

Какао- 200 гр.

Банан - 100гр.

X день - пятница**Завтрак**

Крупеник с творогом с повидло - 200 гр.

Хлеб с маслом, сыром - 55гр,

Кофейный напиток- 200 гр.

Завтрак 2

Сок- 100гр.

Обед:

Щи из свежий капусты на костно- мясном говяжьем бульоне со сметаной (термической обработки сметана)- 200гр.

Морковно- свекольное пюре - 200 гр.

Руллет мясной из говяжьего мяса - 80 гр.

Компот из сухофруктов с добавлением витамина С - 200г

Хлеб пшеничный- 40 гр.

Хлеб ржаной- 50гр.

Полдник:

Молоко- 180 гр.

Вафли -20 гр.

Ужин:

Макаронные отварные с рыбной котлетой - 200 гр.

Какао - 200 гр.

Яблоко - 100гр.