

«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	II день – вторник	III день – среда	IV день- четверг	V день – пятница
<p>Завтрак: Макаронны отварные - 200гр. Яйцо вареное 1 шт. Чай сладкий- 200 гр.</p> <p>Завтрак 2: Сок- 100гр.</p> <p>Обед Салат из лука с зел.горошком - 30 гр. Рассольник на костно- мясном говяжьем 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.</p> <p>Полдник: Булочка домашняя– 80 гр. Молоко кипяченое - 180гр.</p> <p>Ужин: Каша манная - 200гр. Какао- 200гр Хлеб пшеничный- 40 гр Яблоко – 100гр.</p>	<p>Завтрак Сырники творожные с молочным соусом- 200гр. Кофейный напиток - 200 гр. Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.</p> <p>Завтрак 2: Сок - 100 гр.</p> <p>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.</p> <p>Полдник: Кефир -180гр. Вафли – 20гр..</p> <p>Ужин: Овощное рагу- 200гр. Хлеб пшеничный- 40 гр. Какао - 180гр. Апельсин – 100гр.</p>	<p>Завтрак Каша пшеничная с рыбой тушеной -225 гр. Чай сладкий - 200гр Хлеб с маслом- 45 гр.</p> <p>Завтрак 2: Сок- 100 гр.</p> <p>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</p> <p>Полдник: Оладьи с повидлом – 80 гр. Чай молочный - 180гр.</p> <p>Ужин: Суп молочный макаронами - 200 гр. Какао на молоке- 100гр. Банан – 100гр.</p>	<p>Завтрак: Омлет -200гр Кофейный напиток-200гр. Хлеб с маслом -45гр.</p> <p>Завтрак 2: Яблоко - 100 гр.</p> <p>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.</p> <p>Полдник: Кисель молочный - 180гр., Печенье -30гр</p> <p>Ужин: Каша дружба – 200 гр. Сок - 100гр.</p>	<p>Завтрак: Пудинг творожный со сгущенкой 200гр. Какао на молоке -200гр. Хлеб с маслом – 45гр.</p> <p>Завтрак 2: Груша -100гр.</p> <p>Обед Салат из свеклы солеными огурцам - 30гр Суп гороховый с гренками на костно-мясном говяжьем бульо – 200 гр. Треугольники - 200гр. Компот из сухофруктов с добавлением витамина С- 200гр Хлеб ржаной- 50гр</p> <p>Полдник: Молоко - 180гр. Вафли - 20 гр.</p> <p>Ужин: Каша ячневая с рыбной котлет – 200 гр. Хлеб пшеничный- 40гр., Чай молочный– 200 гр.</p>

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.
Макароньы 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

Завтрак 2

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

Салат свекольный - 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.
Рулети 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:

Макароньы отварные с рыбной котлетой - 200 гр.
Какао - 200 гр.
Яблоко - 100гр.