

**«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><b>Завтрак:</b> Макаронны отварные - 200гр. Яйцо вареное 1 шт. Чай сладкий- 200 гр.</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Сок- 100гр.</p> <p><b>Обед</b> 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><b>Полдник:</b> Булочка домашняя– 80 гр. Молоко кипяченое - 180гр.</p> <p><b>Ужин:</b> Каша манная - 200гр. Какао- 200гр Хлеб пшеничный- 40 гр Яблоко – 100гр.</p>	<p><b>Завтрак</b> Сырники творожные с молочным соусом- 200гр. Кофейный напиток - 200 гр. Хлеб с маслом, сыром - 55 гр.</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Сок - 100 гр.</p> <p><b>Обед</b> 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><b>Полдник:</b> Кефир -180гр. Вафли – 20гр..</p> <p><b>Ужин:</b> Овощное рагу- 200гр. Хлеб пшеничный- 40 гр. Какао - 180гр. Апельсин – 100гр.</p>	<p><b>Завтрак</b> Каша пшеничная с рыбой тушеной -225 гр. Чай сладкий - 200гр Хлеб с маслом- 45 гр.</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Сок- 100 гр.</p> <p><b>Обед</b> 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><b>Полдник:</b> Оладьи с повидлом – 80 гр. Чай молочный - 180гр.</p> <p><b>Ужин:</b> Суп молочный макаронами - 200 гр. Какао на молоке- 100гр. Банан – 100гр.</p>	<p><b>Завтрак:</b> Омлет -200гр Кофейный напиток-200гр. Хлеб с маслом -45гр.</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Яблоко - 100 гр.</p> <p><b>Обед</b> 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><b>Полдник:</b> Кисель молочный - 180гр., Печенье -30гр</p> <p><b>Ужин:</b> Каша дружба – 200 гр. Сок - 100гр.</p>	<p><b>Завтрак:</b> Пудинг творожный со сгущенкой 200гр. Какао на молоке -200гр. Хлеб с маслом – 45гр.</p> <p><b>Завтрак 2:</b> Груша -100гр.</p> <p><b>Обед</b> 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><b>Полдник:</b> Молоко - 180гр. Вафли - 20 гр.</p> <p><b>Ужин:</b> 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.