

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №1 "Заман"
Т.Ю. Сайпулаева
"12" 20 г.

Десятидневное меню для детей посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием

День	Завтрак	Объем порций	Обед	Объем порций	Полдник	Объем порций	Ужин	Объем порций
1-й день	1. Суп молочный рисовый	200	1. Суп фасолевый с овощами	200			1. Каша пшеничная на молоке	200
	2. Чай с молоком	180	2. Ежки в сметанном соусе с макаронами	80/50	Вафли	70	2. Чай с лимоном	180
	3. Хлеб с сыром	40/7	3. Салат из свежих овощей	80			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	50				
			5. Компот из кураги	180				
2-й день	1. Каша манная	200	1. Борщ со сметаной	200			1. Макароны с маслом	200
	2. Какао с молоком	200	2. Плов с мясом	200	Булочка сдобная	80		180
	3. Хлеб с маслом и сыром	40/6/7	3. Огурец (свежий или марин.)	60			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Компот из сухофруктов	180				
			5. Хлеб ржаной	50				
3-й день	1. Каша пшенная	200	1. Салат овощной	60			1. Каша гречневая молочная	200
	2. Какао с молоком	200	2. Рассольник	200	Печенье	60	2. Чай сладкий с лимоном	200
	3. Хлеб с маслом	40/4	3. Тушеное мясо	130			3. Хлеб пшеничный	40
	4. Яйцо	45	4. Компот из свежих фруктов	200				
			5. Хлеб ржаной	50				
4-й день	1. Каша манная на молоке	200	1. Тефтели с подливой	80			1. Ленивые вареники с творогом	200
	2. Какао с молоком	200	2. Суп гороховый	200	Яблоко	80	2. Чай с молоком	200
	3. Хлеб с маслом	40/5	3. Компот из сухофруктов	200			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	50				
			5. Салат из свежей капусты	60				
			6. Картофельное пюре	180				
5-й день	1. Каша гречневая	200	1. Рассольник со сметаной (с рисом)	200			1. Кукурузная каша на молоке с творогом	200
	2. Чай с молоком	200	2. Овощное рагу с курицей	200	Йогурт	200	2. Хлеб пшеничный	40
	3. Хлеб с маслом	40/5	3. Кисель	200			3. Чай	200
			4. Хлеб ржаной	50				
			5. Кукуруза сладкая	60				
6-й день	1. Макароны с сыром	200	1. Ленивые голубцы	200			1. Каша «Дружба»	200
	2. Хлеб с маслом	40/7	2. Суп фасолевый с овощами	200	Вафли	60	2. Какао с молоком	200
	3. Чай с молоком	200	3. Салат овощной	60			3. Хлеб пшеничный с сыром	40/7
			4. Хлеб ржаной	50				
			5. Компот из сухофруктов	200				
7-й день	1. Каша манная	200	1. Борщ украинский со сметаной	200			1. Каша кукурузная, молочная	200
	2. Хлеб с сыром	40/10	2. Плов с мясом	200	Яблоко	80	2. Чай с лимоном	200
	3. Какао с молоком	150	3. Помидор (свежий или маринованный)	60			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Компот из сухофруктов	180				
			5. Хлеб ржаной	50				
8-й день	1. Каша пшенная	200	1. Хлеб ржаной	50			1. Молочная вермишель	200
	2. Хлеб с маслом	40/5	2. Рассольник	200			2. Чай сладкий	180
	3. Какао с молоком	180	3. Тушеная рыба	80	Печенье	60	3. Хлеб пшеничный	40
	4. Яйцо	45	4. Гречка рассыпчатая	180				
			5. Салат морковный	60				
9-й день			6. Сок натуральный	180				
	1. Каша пшеничная	200	1. Суп свекольник со сметаной	200			1. Суп рисовый, молочный	200
	2. Хлеб с маслом и сыром	40/8/7	2. Овощное рагу с мясом	200	Булочка сдобная	80	2. Какао с молоком	180
	3. Чай с молоком	180	3. Огурцы (свежий или марин.)	50			3. Хлеб пшеничный	40
			4. Хлеб ржаной	50				
10-й день			5. Компот из свежих фруктов (яблоко)	180				
	1. Молочная вермишель	200	1. Картофельное пюре	180			1. Каша гречневая, рассыпчатая	200
	2. Хлеб с маслом	40/6	2. Котлета мясная	80	Вафли	80	2. Чай с молоком	180
	3. Какао с молоком	200	3. Салат свекольный	70			3. Хлеб пшеничный со сметаной	40/10
			4. Компот из сухофруктов	200				
			5. Хлеб ржаной	50				
			6. Суп гороховый	200				