

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №6 «Зезаг»  
г. Урус-Марта»  
\_\_\_\_\_ Э.Ш.Каримова  
\_\_\_\_\_ 20\_\_

**Перспективное десятидневное меню на холодный период (от 3 до 7 лет) с 12-ти часовым пребыванием**

( \_\_\_\_\_ ПО \_\_\_\_\_ )

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША ЯЧНЕВАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35/5	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35/5
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКИ 100	ВАФЛИ 20	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 40/5	ПЕЧЕНЬЕ 20	БАНАН 100	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЯБЛОКИ 100	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20
	СОК 100	ЧАЙ С САХАРОМ 100/10	СОК 100		СОК 100	ЧАЙ С САХАРОМ 100/10		ЧАЙ С САХАРОМ 100/10	СОК 100
<b>Обед</b>									
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б 180	СУП РИСОВЫЙ НА М/Б 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б 180	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б 200	РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ НА К/Б 180	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б 180	СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА К/Б 200	РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВОЙ НА М/Б 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б 180
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 150	РЫБА ТУШЕНАЯ 70	КУРИНОЕ МЯСО С ПОДЛИВОЙ 70	ОВОЩНОЕ РАГУ 80	КУРИНОЕ ФИЛЕ С ПОДЛИВОЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ 130	ПЛОВ С МЯСОМ 150	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ 70
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 70	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ 130	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	ВИНЕГРЕТ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШ. 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ 130
КИСЕЛЬ 180	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШ. 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 40	КОМПОТ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШ. 50
ХЛЕБ 45	КОМПОТ 180	КИСЕЛЬ 180	ХЛЕБ 50	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ 180	ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 45	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ 180
	ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 40		ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 45			ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 45
<b>Уплотненный полдник</b>									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 45	ЙОГУРТ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 40	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ 55	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 40	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 45	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ 60/5	ЙОГУРТ 200
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 200	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 200	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ 170/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 180	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ 170/30	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ 200	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 185/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 185/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 185/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 185/15
ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 55	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ 45	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 50	ХЛЕБ 50

