

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МДОУ «Детский сад
«Родничок» с. Кольхалино»
Валуйского района Белгородской области
Богатырева И.Ю.



**10- дневное перспективное меню
на осенне-зимний период**

Завтрак	Обед	Полдник
1-й день		
<p>Каша пшенная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Батон с маслом 30/8; 30/10 10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат из свеклы 30/60 Борщ на м/б 180/200 Плов с мясом 180/200 Кисель из плодово-ягодного концентрата 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Омлет натуральный 80/80, Огурец/помидор (соленый порционный) 20/30 Хлеб 15/15 Молоко кипяченое 150/200</p>
2-й день		
<p>Каша геркулесовая молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/10 Батон с маслом 30/8; 30/10 10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат из огурцов соленых 30/60 Суп рыбный (и/или из консервов) 180/200 Капуста тушеная 110/130 Ежики с рисом 60/70 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Сырники с маслом и сахаром 110/130 Какао на молоке 150/200</p>
3-й день		
<p>Каша манная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Батон с маслом 30/8; 30/10 10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Огурец порционный соленый 30/60 Суп гречневый на м/б 180/200 Рагу овощное с мясом 150/180 Сок фруктовый 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Оладьи с сахаром и маслом 100/100, Молоко кипяченое 150/200</p>
4-й день		
<p>Каша Сборная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/10 Батон с маслом 30/8; 30/10 10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Икра кабачковая 30/30 Суп гороховый на м/б 180/200 Пюре картофельное 110/130 Котлета рыбная 60/70 Кисель из плодово-ягодного концентрата 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Вареники с творогом 110/130 Какао на молоке 150/200</p>
5-й день		
<p>Каша рисовая молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Батон с маслом 30/8; 30/10 10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат «Зимний» 30/60 Суп вермишелевый на м/б 180/200 Бефстроганов с гречневым гарниром 60/110; 70/130 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Пирог с повидлом 80/80 Кофейный напиток на молоке 150/200</p>

<p>6-й день</p> <p>Суп вермишелевый молочный 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/10 Батон с маслом 30/8; 30/10</p> <p>10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Икра свекольная 30/60 Суп рисовый на м/б 180/200 Жаркое по -домашнему 150/180 Сок фруктовый 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Рыба под омлетом 90/90 Огурец соленый порционный 10/20 Хлеб 15/15 Молоко кипяченое 150/200</p>
<p>7-й день</p> <p>Каша пшеничная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Батон с маслом 30/8; 30/10</p> <p>10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат витаминный 30/60 Щи на м/б 180/200 Гречка отварная 110/130; Котлета мясная 60/70 Кисель из плодово-ягодного концентрата 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Пудинг творожный с маслом и сахаром 110/130 Какао на молоке 150/200</p>
<p>8-й день</p> <p>Каша манная молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/10 Батон с маслом 30/8; 30/10</p> <p>10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат «Зимний» 30/60 Рассольник на м/б 180/200 Гуляш в томатном соусе 60/70 Макароны отварные 110/130 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Яйцо вареное 50 Салат из свеклы 30/60 Хлеб 15/15 Молоко кипяченое 150/200</p>
<p>9-й день</p> <p>Каша гречневая молочная жидкая 150/200 Чай с сахаром 150/200 Батон с маслом 30/8; 30/10</p> <p>10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Огурец соленый порционный 30/60 Суп пшеничный с фрикадельками 180/200 Голубцы ленивые 150/180 Сок фруктовый 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Макароны с маслом и сахаром 110/130 Какао на молоке 150/200</p>
<p>10-й день</p> <p>Каша молочная геркулесовая жидкая 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/10 Батон с маслом 30/8; 30/10</p> <p>10.30 – фрукты 100/100</p>	<p>Салат из белокочанной капусты 30/60 Свекольник 180/200 Картофельное пюре 110/130 Рыба тушеная в томате с овощами 60/70 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб ржано-пшеничный 40/50</p>	<p>Ленивые вареники с маслом и сахаром 110/130, Кофейный напиток на молоке 150/200</p>