

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета ГБДОУ «Детский сад
№ 5 «Хадижа»

З.З. Гациева

«26» 07 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
ГБДОУ «Детский сад
№5 «Хадижа»

С.С. Джунаидова

«26» 07 2022г.

Перспективное десятидневное меню

Дни	Завтрак	№ Т/к	Обед	№ Т/ к	Полдник	№ Т/к	Ужин	№ Т/к
1-день	1. Каша манная вязкая 200	184	1. Салат «Полонынский» 100	28	1. Кефир с сахаром 180	435	1. Свекла, тушенная в сметанном соусе 125	137
	2. Бутерброд с маслом 28	1	2. Суп-лапша домашняя 250	106	2. Оладьи с яблоками 80	435	2. Рыба (филе) отварная 80	228
	3. Какао с молоком 200	433	3. Жаркое по-домашнему 200	258		446	3. Пюре картофельное 140	335
			4. Хлеб ржаной 50				4. Хлеб пшеничный 35	
			5. Хлеб пшеничный 20				5. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431
			6. Сок яблочный 200	442			6. Мандарин 80	
2-день	1. Суп молочный с макаронными изделиями 250	112	1. Салат витаминный 100	41	1. Молоко кипяченое 200	434	1. Морковь, тушенная в сметанном соусе 100	342
	2. Бутерброд горячий с колбасой и сыром 45	12	2. Суп с крупой и томатом 200	108	2. Вафли 50		2. Сырники из творога со сметаной 100	219
	3. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431	3. Плов с мясом 200	311			3. Кофейный напиток 200	432
			4. Хлеб ржаной 50				4. Апельсин 80	
			5. Хлеб пшеничный 20					
			6. Компот из сух-ов 150	402				
3-день	1. Каша гречневая вязкая 250	184	1. Салат «Степной» из разных овощей 100	30	1. Кефир с сахаром 200	435	1. Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	48
	2. Бутерброд с маслом 25	1	2. Щи из св. капусты со сметаной 250/11	83	2. Коржики молочные 50	483	2. Суп из овощей со сметаной 250	95
	3. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431	3. Азу 240	260			3. Кисель молочный 200	414
			4. Хлеб ржаной 50				4. Хлеб пшеничный 25	
			5. Хлеб пшеничный 30				5. Груша 100	
			6. Сок яблочный 190	442				
4-день	1. Каша «Дружба» 200	190	1. Салат «Степной» из разных овощей 100	30	1. Йогурт 200		1. Омлет с морковью 105	218
	2. Бутерброд с сыром 40	3	2. Рассольник домашний 200	90	2. Печенье 30		2. Творожок для дет. питания 80	

	3. Какао с молоком 200	433	3. Гуляш 50/30	259			3. Чай с сахаром и лимоном 185/18/7	431
			4. Макароны отварные 100	331			4. Хлеб пшеничный 25	
			5. Хлеб ржаной 50				5. Яблоко 100	
			6. Хлеб пшеничный 30					
			7. Компот из сух-ов 150					
5-день	1. Каша манная вязкая 200	184	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 100	23	1. Молоко кипяченое 200	434	1. Салат «Свеколка» 100	50
	2. Бутерброд с сыром 35	3	2. Суп-пюре из птицы 250	120	2. Хлеб пшеничный 20		2. Омлет с сосисками 150/5	286
	3. Кофейный напиток 200	432	3. Рыба, тушенная в томате с овощами 100	231	3. Банан 100		3. Чай с сахаром 170/15	430
			4. Пюре картофельное 150	335			4. Хлеб пшеничный 30	
			5. Хлеб ржаной 50					
			6. Хлеб пшеничный 20					
			7. Сок яблочный 200	442				
6-день	1. Каша пшеничная вязкая 200	184	1. Салат из свежих помидоров и яблок 100	24	1. Молоко кипяченое 200	434	1. Сырники по-киевски со сметаной 120/11	222
	2. Закрытый бутерброд с сыром 40	9	2. Борщ с капустой и картофелем 250	76	2. Печенье 35		2. Чай с сахаром 185/15	430
	3. Какао с молоком 200	433	3. Шницель натуральный 70	271			3. Мандарин 80	
			4. Овощи припущенные 100	129				
			5. Хлеб ржаной 50					
			6. Хлеб пшеничный 40					
			7. Компот из сух-ов 200	402				
7-день	1. Каша рисовая вязкая 220	185	1. Горошек зеленый отварной 100		1. Простокваша 200	435	1. Винегрет овощной с сельдью 100	52
	2. Бутерброд с сыром 45	3	2. Суп картофельный с макаронами 250	100	2. Сдоба обыкновенная 70	464	2. Суп-пюре из разных овощей 250	115
	3. Кофейный напиток 200	432	3. Жаркое по-домашнему 200	258			3. Чай с сахаром 185/15	430
			4. Хлеб ржаной 50				4. Хлеб пшеничный 40	
			5. Хлеб пшеничный 30				5. Банан 100	
			6. Сок яблочный 200	442				
8-	1. Каша овсяная «Геркулес» и гречневая 220	400	1. Салат «Свеколка» 100	50	1. Кефир 180	435	1. Суп молочный с крупой 200	113

	2. Бутерброд с маслом 30	1	2. Щи из свежей капусты 250	84	2. Печенье 30		2. Сырники с морковью и со сметаной 80/15	221
	3. Яйца вареные 40	213	3. Рыба, тушенная в томате 120	231			3. Кофейный напиток 200	432
	4. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431	4. Пюре картофельное 150	335			4. Хлеб пшеничный 20	
			5. Хлеб ржаной 50				5. Груша 100	
			6. Хлеб пшеничный 35					
			7. Кисель из кураги 200	406				
9-день	1. Каша ячневая вязкая 200	184	1. Винегрет овощной 100	51	1. Йогурт 150		1. Колбаса (порциями) 35	15
	2. Бутерброд с маслом 40	1	2. Рассольник домашний 250	90	2. Шарлотка с яблоками 85	427	2. Капуста отварная с маслом 130	126
	3. Чай с сахаром и лимоном 185/15/7	431	3. Рагу из птицы 200	309			3. Суфле творожное 105	227
			4. Хлеб ржаной 45				4. Какао с молоком 200	433
			5. Хлеб пшеничный 30				5. Хлеб пшеничный 20	
			6. Сок яблочный 150	442				
10-день	1. Каша овсяная вязкая 220	184	1. Салат из картофеля с морской капусты и свеклой 80	63	1. Молоко 200	434	1. Суп молочный с крупой 250	113
	2. Бутерброд с маслом 25	1	2. Борщ с фасолью и картофелем 200	79	2. Печенье 30		2. Рыба отварная 70	228
	3. Чай с сахаром 185/15	430	3. Говядина в кисло-сладком соусе 90	264			3. Зразы картофельные 120	146
			4. Макароны отварные 150	209			4. Кофейный напиток 200	432
			5. Хлеб ржаной 50				5. Хлеб пшеничный 35	
			6. Хлеб пшеничный 30				6. Мандарин 80	
			7. Кисель из кураги 200	406				