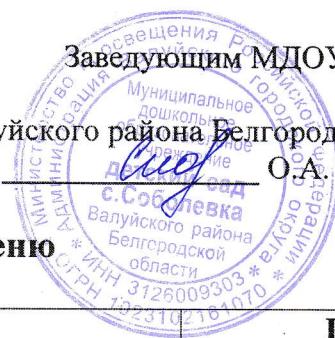


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МДОУ детский сад  
с. Соболевка  
Валуйского района Белгородской области  
О.А. Скороходова



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

Завтрак	Обед	Полдник
<b>1-й день</b>		
Каша гречневая с маслом и сахаром 120/150 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5 ; 35/5  10.00 – печенье 15/15 Сок 100/100	Салат из капусты 45/60 Борщ 200/250 Плов с мясом 180/250 Кисель фруктовый 150/180 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Омлет 80/80, Огурец/помидор (соленый порционный) 30/60 Хлеб 10/10 Молоко 150/200
<b>2-й день</b>		
Каша молочная геркулесовая 150/200 Чай с лимоном 150/200/10 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Кабачковая икра 45/60 Суп рыбный из консервов 200/250 Макароны отварные 110/120 Котлета мясная 60/70 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Сырники с маслом и сахаром 110/130 Какао на молоке 150/200
<b>3-й день</b>		
Каша молочная манная 150/200 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00- печенье 15/15 Сок 100/100	Огурец соленый / помидор 45/60 Суп гречневый 200/250 Рагу овощное с мясом 140/180 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Оладьи с повидлом 80/80, Кефир с сахаром 150/180
<b>4-й день</b>		
Каша молочная пшённая 150/200 Чай с лимоном 150/200/; 10/10 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Салат из свеклы 45/60 Суп гороховый 200/250 Картофельное пюре 150/180 Котлета рыбная 60/70 Кисель фруктовый 150/180 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Творожная запеканка с изюмом 110/140 Какао на молоке 150/200
<b>5-й день</b>		
Каша молочная рисовая 150/200 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Салат из капусты 45/60 Щи на кур.бульоне 200/250 Бефстроганов с макаронным гарниром 50/150; 80/170 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Пирог с повидлом 80/80 Кефир с сахаром 150/180

<b>6-й день</b>		
Вермишель с маслом и сахаром 120/150 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – печенье 15/15 Сок 100/100	Помидор/огурец соленый 45/60 Суп рисовый 200/250 Жаркое по -домашнему 180/250 Кисель фруктовый 150/180 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Рыба под омлетом 100/110 Кабачковая икра 30/50 Хлеб 10/10 Молоко 150/200
<b>7-й день</b>		
Каша молочная пшеничная 150/200 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Салат витаминный 45/60 Щи 200/250 Гречка отварная 110/130; Котлета мясная 60/70 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Пудинг творожный с маслом и сахаром 110/140 Кефир 150/180
<b>8-й день</b>		
Каша молочная манная 150/200 Чай с лимоном 150/200/; 10/10 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – печенье 15/15 Сок 100/100	Салат из свеклы 45/60 Рассольник 200/250 Гуляш в томатном соусе 50/60 Макаронны отварные 110/130 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Яйцо отварное 47/47 Капуста тушёная 110/130 Хлеб 10/10 Кофейный напиток на молоке 150/200
<b>9-й день</b>		
Каша гречневая молочная 150/200 Чай 150/200 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Помидор/огурец порционный соленый 45/60 Борщ 200/250 Формовые ленивые голубцы 150/180 Сок 150/180 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Оладьи с повидлом 80/80 Кефир с сахаром 150/180
<b>10-й день</b>		
Каша молочная геркулесовая жидкая 150/200 Чай с сахаром и лимоном 150/200/; 10/10 Батон с маслом 25/5; 35/5  10.00 – фрукты 100/100	Салат из капусты 45/60 Свекольник на м\б 200/250 Картофельное пюре 150/180 Рыба тушеная в томате с овощами 60/70 Компот из сухофруктов 150/200 Хлеб пшеничный 35/45 Ржаной 40/50	Ленивые вареники с маслом и сахаром 110/140, Кофейный напиток на молоке 150/200