**Меню на десять дней**

**Утверждаю**

**Зав.МКДОУ «Чебурашка»**

**С.Аймаки Гергебильского района**

**А. А. Шейхова**

**15.03.2021 по .26.03. 2021 г**

**1 день ( понедельник)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Рис в молоке 180гр .слив. масло15-20. хлеб 30гр. чай сладкий 180гр., печенье 20гр..** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **вафли 20гр. питьевая кипяч. вода 100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп чечевич 200гр, гречка с говяж. мясом 150гр., хлеб пшенич. 30гр., нектар обрикос 180гр. салат овощной 50гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **Яйцо отварное 1шт., хлеб пненич.30гр., сыр, какао на молоке 150гр.** |

**2 день (вторник)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Гречневая каша 180гр., сл.масло 15гр., хлеб пшенич. 30гр., чай сладкий 180гр., вафли.** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **яблоки свежие 100-150гр.вода питьевая кипячен.100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп гороховый на кур.мясе 180-200гр., овощное рагу 150гр., салат капустн. 50гр., сок абрикосовый . 180гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **рис отварной 100гр., йогурт хлеб пшенич.30гр., чай сладкий 150-180гр.** |

**3 день (среда)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Пшеничная каша на молоке 180гр., хлеб пшенич. 30гр., сл.масло 12-15 гр. чай сладкий травяной 180гр..** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **яблоки 100-120гр. питьевая кипячен.вода 100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп фасолевый на мясном бульоне 150-200гр , гречка с подл 150гр., хлеб пшенич.30гр., салат овощной 50гр. компот абрикосовый 150-180гр..** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **макароны в молоке 150гр. , хлеб пшенич.30гр., чай сладкий 150-180гр. конфеты 10-15гр** |

**4 день (четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Манная каша на молоке 80гр., яйцо отвар. 1шт. хлеб пшенич.30гр, слив.масло 12-15гр. чай сладкий травяной 180гр.** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **яблоки свежие 100-150гр., вода питьевая 100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп тефтелевый 180-200гр., пюре картофельное 150гр., помидор канс.без уксуса . абрикосовый сок 50гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **воренная сгущенка 20гр., пончики из пшенич. муки 20гр., чай сладкий 180гр., бананы 100-150гр.** |

**5 день (пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Каша макаронная 150-180гр.слив .масло 15-20гр., чай сладкий 180гр., хлеб из пнеч.муки 15-20гр., .** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **нектар персик.обог.витам.100гр. печенье растворимое 20гр. вода питьевая кипяч.100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **суп чечевичный на мясном бульоне 180-200гр., тонкий хинкал с говяж . фаршем 150гр., хлеб пшенич.30гр., сок абрикосовый 150-180гр. салат овощной** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **Гречневая каша 10-180гр.. со сл.масло 12-15гр., хлеб пшннич.30 гр. , чай сладкий** |

**6 день(понедельник)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **омлет натуральный запеченный 120гр., огурцы консервир.без уксуса 35гр. хлеб пшенич.30гр., чай с молоком 180гр..** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **вафли 20гр. вода питьевая 100гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **борщ из капусты на курин.мясе 150-200гр., вермишель, минированные огурцы отварная с масл.слив 80-120гр., хлеб пшенич. 30гр. сок яблочный для детского питания 100гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **Пирожки , био йогурт100гр. вода питьевая 100-150гр.чай сладкий ,повидло.** |

**7 день (вторник)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **геркулес на молоке 150-180гр. , сл.масло 12-15гр., хлеб пшенич. 30гр., чай сладкий 180гр.** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **бананы 100-150гр., вода питьевая 100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп молочный вермишел.180-200гр., картофель отварной ,тефтели 100-150гр., салат из отварной свеклы с чесноком с растит. маслом. 50гр., хлеб пшенич.муки 30гр., чай сладкий 150гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **молоко сгущенное 8.5% жирности 10-15гр., хлеб из пшенич . муки 30гр. био йогурт питьевой 150гр. сл.масло, чай, повидло.** |

**8 день (среда)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая на молоке 150-200гр., хлеб пшенич.30гр., слив масло 10гр.,чай сладкий** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **конфеты 10-15гр.,вода питьевая кипяченная100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп гороховый на кур. бульоне 150-200гр., гречка с подл 100-150гр., хлеб из муки пшенич. 30гр., сок.ябл.150гр.. салат морковный с растительным маслом 50гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **омлет запеченный 80гр., повидло 0.020гр., хлеб из муки пшенич. 30гр., чай сладкий 150-180гр.сыр 20гр.** |

**9 день (четверг)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **пшеничная каша на молоке 180гр., слив.масл. 12-15гр. хлеб пшеничный 30гр., чай травяной 180гр.** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **яблоки свежие 100-150гр., вафли 20гр., вода питьевая 100-150гр.** |
| **3** | **ОБЕД** | **Суп фасолевый на говяжем бульоне 180-200гр., тефтели мясные с соусом 40-50гр., хлеб пшенич.30гр. салат овощной с раст. масл. 50гр.** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **омлет натуральный запеченный 80гр., хлеб пшенич.30гр., какао напиток быстро растворим. на молоке 150-180гр., бананы 100-150гр.** |

**10 день (пятница)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **ЗАВТРАК** | **гречневая каша со слив маслом 180-200гр., хлеб пшенич.30гр., чай сладкий 180гр.** |
| **2** | **ЗАВТРАК** | **печенье растворим. 20гр.,** |
| **3** | **ОБЕД** | **суп вермишелевый на кур.бульоне 150-200гр., плов на кур . мясе 150гр., хлеб пшенич 30гр., сок яблочный 100-150гр..** |
| **4** | **ПОЛДНИК** | **сырники 70гр.,вода питьевая кипяч.100-150гр. вафли 20гр.** |

***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!***