«Утверждаю»

 И.о. директор КГКП «Ясли-сад № 69» отдела образования

города Костаная» Управления образования

акимата Костанайской области

 Уразбекова К.Ж.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

29.11.2021год

**Перспективное 10 –дневное меню (зима-весна 2021-2022 гг.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак**1Каша молочная ячневая с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Гречка в молоке с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Чай с молоком, с сахаром. | **Завтрак**1Каша молочная «дружба» с маслом, с сахаром. 2Батон с сыром.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Каша молочная «5злаков» с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Какао. | **Завтрак**1Вермишель в молоке с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток. |
| **10.00** Сок | **10.00** Фрукты | **10.00** Фрукты | **10.00** Фрукты | **10.00** Сок  |
| **Обед** 1Салат из свежей капусты. 2Суп с клецками на кур.бульоне.3Плов с мясом курицы.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Салат «Чиполлино».2Рассольник на м/к бульоне со сметаной.3Жаркое по-домашнему.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Салат из моркови с чесноком. 2Свекольник на м/к бульоне со сметаной.3Гуляш, отварные ракушки.4 Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Лук порционно.2Суп «Паутинка» на м/к бульоне.3Капуста тушенная с мясом.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Салат из свеклы с луком.2Суп гороховый на м/к бульоне.3Манты с мясом.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной.  |
| **Полдник**Молоко, батон с медом. | **Полдник**Кефир, печенье. | **Полдник**Молоко, домашняя булочка. | **Полдник**Йогурт питьевой, крокет. | **Полдник**Ряженка, вафли. |
| **Ужин**1Пудинг творожный со сметаной.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Омлет.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Картофельное пюре.2Чай с конфетой.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Рыбные тефтели со сметаной.2Чай с сахаром, с лимоном.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Овощное рагу.2Чай с сахаром, с лимоном.3Хлеб пшеничный, ржаной. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак**1Кулеш молочный рисовый с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Чай с молоком, с сахаром. | **Завтрак**1Каша молочная манная с маслом, с сахаром.2Батон с сыром.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Каша молочная кукурузная с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Какао. | **Завтрак**1Кулеш молочный пшенный с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток. |
| **10.00** Сок  | **10.00** Фрукты | **10.00** Фрукты | **10.00** Фрукты | **10.00** Сок  |
| **Обед** 1Салат из свежей капусты.2Лапша домашняя на кур.бульоне.3Перловка с мясом курицы.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Лук порционно.2Суп пшеный на м/к бульоне.3Голубцы.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Салат из свеклы с чесноком.2Борщ на м/к бульоне со сметаной.3Азу, отварная ячка.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Салат «Зайка».2Суп крестьянский на м/к бульоне.3Отварные рожки с мясом.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед** 1Свекла порционно.2Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной.3Мясная котлета, отварная гречка.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. |
| **Полдник**Молоко, батон с медом. | **Полдник**Ряженка, печенье. | **Полдник**Молоко, домашняя булочка с сюрпризом. | **Полдник**Кефир, вафли. | **Полдник**Йогурт питьевой, крокет. |
| **Ужин**1Запеканка творожная со сметаной.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Омлет.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Отварной картофель с маслом, с луком.2 Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Запеканка рыбно-рисовая со сметаной.2Чай с сахаром, с лимоном.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Пирожок с картофелем.2Чай с сахаром, с лимоном. 3Хлеб пшеничный, ржаной. |