«Утверждаю»

 Директор КГКП «Ясли-сад № 69» отдела образования

города Костаная» Управления образования

акимата Костанайской области

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

 31.05.2022год

**Перспективное 10 -дневное меню (лето-осень 2022 год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак**1Гречка в молоке с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Омлет.2Батон с маслом.3Чай с сахаром. | **Завтрак**1Вермишель в молоке с маслом, с сахаром.2Батон с сыром.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Кулеш молочный пшенный с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Какао. | **Завтрак**1Каша молочная геркулесовая 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.3Плов с мясом кур.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат «Зайка».2Рассольник на м/к бульоне со сметаной.3Жаркое по-домашнему.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат из свежих помидор с чесноком.2Борщ на м/к бульоне со сметаной.3Гуляш, отварная ячка.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Свекла порционно.2Суп «Паутинка» на м/к. бульоне.3Капуста тушеная с мясом.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат из свежих огурцов с луком.2Суп крестьянский на м/к бульоне.3Мясная котлета, отварные рожки.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. |
| **Полдник**Молоко, батон с медом. | **Полдник**Молоко, домашняя булочка с сюрпризом. | **Полдник**Кефир, печенье. | **Полдник**Молоко, вафли. | **Полдник**Йогурт питьевой, крокет. |
| **Ужин**1Пудинг творожный со сметаной.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром.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**1Овощи тушенные.2Чай с сахаром, с лимоном. 3Хлеб пшеничный, ржаной. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак**1Каша молочная «дружба» с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Кофейный напиток.  | **Завтрак**1Омлет.2Батон с маслом.3Чай с сахаром. | **Завтрак**1Каша молочная манная с маслом, с сахаром. 2Батон с сыром.3Кофейный напиток. | **Завтрак**1Каша молочная «5злаков» с маслом, с сахаром.2Батон с маслом.3Какао. | **Завтрак**1Кулеш молочный ячневый 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 «Витаминный» (свежая капуста, болг.перец). 2Суп с клецками на кур. бульоне.3Отварная гречка с мясом кур.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат «Чиполлино». 2Суп пшеный на м/к бульоне.3Бигус.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат из свежих помидор с луком.2Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной.3Мясные биточки, отварная перловка.4 Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат из моркови с чесноком.2Свекольник на м/к бульоне со сметаной.3Азу, отварные ракушки.4Кисель.5Хлеб пшеничный, ржаной. | **Обед**1Салат из свежих огурцов с чесноком.2Суп гороховый на м/к бульоне.3Манты с мясом.4Компот из сухофруктов.5Хлеб пшеничный, ржаной.  |
| **Полдник**Молоко, батон с медом. | **Полдник**Молоко, домашняя булочка. | **Полдник**Йогурт питьевой, печенье. | **Полдник**Молоко, крокет. | **Полдник**Ряженка, вафли. |
| **Ужин**1Запеканка творожная со сметаной.2Чай с сахаром.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Каша молочная кукурузная с маслом, с сахаром.2Чай с конфетой.3Хлеб пшеничный, ржаной. | **Ужин**1Картофельное пюре.2Чай с сахаром.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. |