«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. |