

Утверждаю:
заведующий МБДОУ «Детский сад №28
«Умырзая» с.Бурметьево»
 Г.Р.Галаутдинова
31.08.2022 г



десятидневное меню на осенне-зимний период
для детей дошкольного возраста
с 10,5 часовым пребыванием
в МБДОУ «Детский сад №28 «Умырзая» с.Бурметьево»
Нурлатского муниципального района РТ

01.09.2022

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Сыр (порц) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Кофейный напиток с молоком	1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кисель	1. Хлеб пшеничный с маслом 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с сахаром.	1 Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком	1 Хлеб пшеничный с маслом 2. Каша «Рябчик» 3. Кисель	1. Каша овсяная молочная жидкая. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Кондитерское изделие.	1. Хлеб пшеничный с маслом 2. Каша пшеничная молочная жидкая. 3. Кисель.	1. Бутерброд с маслом и сыром 2. Каша вязкая кукурузная молочная 3. Чай с сахаром.	1. Хлеб пшеничный с маслом 2. Каша «Дружба» молочная жидкая 3. Кофейный напиток с молоком.	1 Бутерброд с маслом и сыром 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Какао с молоком 4. Кондитерское изделие.
II Завтрак									
Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок	Фрукты или сок
Обед									
1. Салат из свежей капусты и свеклы. 2. Суп картофельный с макаронными изд. 3. Гуляш с мясом. 4. Каша перловая рассыпчатая. 5. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Винегра с растительным маслом 2. Щи на м. к. б. со сметаной. 3. Рыба тушеная с овощами. 4. Макароны отварные. 5. Компот из свежих плодов. «С» 6. Хлеб	1. Салат из свеклы с яблоками. 2. Суп с вермишелью на курином бульоне 3. Плов из птицы. 4. Компот из свежих плодов витаминном «С» 5. Хлеб	1. Салат из зеленого горошка с луком 2. Суп картофельный с рыбой. 3. Биточки паровые 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат из свеклы. 2. Рассольник Ленинградский 3. Жаркое домашнее с мясом птицы. 4. Компот из свежих плодов «С» 6. Хлеб.	1. Салат «Полесвой» 2. Суп картофельный. 3. Ленивые голубцы со сметаной. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 5. Хлеб	1. Суп свекольник на м. к. б. со сметаной 2. Суфле рыбное. 3. Картофельное пюре. 4. Компот из свежих плодов витаминном «С» 5. Хлеб	1. Салат из отварной свеклы с зеленым горошком. 2. Суп рисовый. 3. Овощное рагу с говядиной отварной. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб	1. Салат луковый. 2. Борщ на м. к. б. со сметаной. 3. Тефтели мясные. 4. Гречка рассыпчатая. 3. Компот из свежих плодов с витамином «С» 6. Хлеб.	1. Салат из капусты и моркови. 2. Суп крестьянский со сметаной. 3. Картофельная запеканка с говядиной. 4. Компот из сухофруктов с витамином С 5. Хлеб.
Полдник									
1. Ватрушка с творогом 2. Кефир.	1. Пирожок печеный. 2. Чай с молоком.	1. Ябло отварное. 2. Кофейный напиток с молоком 3. Кондитерское изделие	1. Запеканка из творога с молоком стущенным. 2. Чай полусладкий.	1. Оладьи с повидлом. 2. Кефир.	1. Макароны с сыром. 2. Чай с сахаром.	1. Кефир 2. Сдоба обыкновенная.	1. Омлет натуральный. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб. 4. Кондитерское изделие.	1. Пудинг творожный с повидлом. 2. Чай с молоком.	1. Гренка молочная. 2. Кефир.
Калорийность всего за день (ккал):									
1400\1100	1360\1100	1600\1224	1573\1200	1491\1185	1420\1200	1420\1120	1412\1100	1700\1120	1512\1160