

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1 «Буратино»  
с.Ялхой-Мохк  
Курчалоевского района»  
\_\_\_\_\_Х.Усманова  
\_\_\_\_\_

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
*Первая неделя*  
**(с 01 апреля по 30 сентября)**

|                      | <i><b>Завтрак</b></i>                                                                                                                                | <i><b>Обед</b></i>                                                                                                                                           | <i><b>Полдник</b></i>                     | <i><b>Ужин</b></i>                                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>1 день</b></i> | Каша кукурузная 180 № 189<br>Бутерброд с маслом 35/5<br>Чай с сахаром 185/15 № 430<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Печенье 20<br>Сок 100 № 442         | Щи со сметой на к/б 180 № 83<br>Плов с курицей 150 № 304<br>Салат из свеклы с чесноком 50<br>Кисель 180 № 441<br>Хлеб                                        | Сырники из творога со сметаной 60/5 № 231 | Суп молочный с вермишелью 250<br>Чай с сахаром и лимоном 185/15/7<br>Хлеб 50 |
| <i><b>2 день</b></i> | Каша «Дружба» 180 № 190<br>Бутерброд с джемом 35/5<br>Какао с молоком 180 № 397<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Вафли 20<br>Чай с сахаром 100/10 № 430 | Суп картофельный на м/б 180<br>Рыба тушеная 70 №242<br>Макаронные изделия отварные 130 № 317<br>Салат морковный с зел.горош. 50<br>Компот 180 № 376, Хлеб 45 | Йогурт 200                                | Суп молочный гречневый 250<br>Йогурт 200<br>Чай с сахаром 185/15<br>Хлеб 50  |

|        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                     |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 день | Каша пшенная вязкая 180<br>Бутерброд с маслом 35/5<br>Чай с сахаром 185/15 № 430<br><b><u>Завтрак-2</u></b><br>Печенье 20<br>Сок 100 № 442      | Борщ со сметаной на к/б 180<br>Куриное мясо с подливой 70<br>Пюре картофельное 130 № 321<br>Салат из свежих овощей 50<br>Кисель 180 № 441<br>Хлеб 40     | Булочка домашняя 60 | Суп молочный рисовый 250 № 90<br>Компот 200 № 376<br>Хлеб 45                        |
| 4 день | Каша манная 180 № 416<br>Бутерброд с сыром 35/5 № 1<br>Какао с молоком 180 № 397<br><b><u>Завтрак-2</u></b><br>Вафли 20<br>Час с сахаром 100/10 | Суп из красной фасоли на м/б 180 № 104<br>Плов с мясом 150 № 265<br>Салат из свежей капусты 60<br>Компот 180 № 376<br>Хлеб 40                            | Банан 200           | Вареники ленивые с творогом 200/30<br>Чай с сахаром и лимоном 185/15/7 № 431        |
| 5 день | Каша пшенная жидкая 180<br>Бутерброд с маслом 35/5<br>Чай с сахаром 185/15 № 430<br><b><u>Завтрак-2</u></b><br>Печенье 20<br>Сок 100 № 442      | Рассольник перловой на к/б 180<br>Куриное филе с подливой 60<br>Гречка рассыпчатая 130 № 181<br>Салат из свежих овощей 50<br>Кисель 180 № 411<br>Хлеб 45 | Печенье 30          | Суп молочный рисовый 250<br>Хлеб пшеничный 30<br>Печенье 30<br>Чай с сахаром 185/15 |

***Вторая неделя.***

|        | <b><i>Завтрак</i></b>                                                                                                              | <b><i>Обед</i></b>                                                                                                                                               | <b><i>Полдник</i></b>    | <b><i>Ужин</i></b>                                                             |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 6 день | Каша «Дружба» 180<br>Бутерброд с джемом 35/5<br>Какао с молоком 180<br><b><u>Завтрак-2</u></b><br>Вафли 20<br>Чай с сахаром 100/10 | Щи со сметой на м/б 180 № 67<br>Котлеты мясные 70 № 305<br>Макаронные изделия отварные 130 № 317<br>Салат из свеклы с чесноком 50<br>Кисель 180 № 376<br>Хлеб 45 | Пирожки печеные 60 № 454 | Суп молочный гречневый 200 № 90<br>Чай с сахаром и лимоном 185/15/7<br>Хлеб 50 |

|         |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                   |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 7 день  | Каша пшенная жидкая 180<br>Бутерброд с маслом 35/5<br>Чай с сахаром 185/15<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Печенье 20<br>Сок 100 № 442           | Суп вермишелью на к/б 200<br>Куриное мясо с подливой 70<br>Пюре картофельное 130 № 321<br>Винегрет 50 № 45<br>Кисель 180 № 441<br>Хлеб 45                          | Булочка домашняя 60 № 469         | Суп молочный рисовый 200 № 90<br>Компот 200 № 376<br>Хлеб 45           |
| 8 день  | Каша гречневая вязка 180<br>Бутерброд с сыром 35/5<br>Какао с молоком 180 № 397<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Вафли 20<br>Чай с сахаром 100/10 | Рассольник перловой на м/б 200 № 91<br>Плов с мясом 150 № 265<br>Салат морковный с зел. гор. 50<br>Компот 180 № 376<br>Хлеб 45                                     | Яблоки 100 №423                   | Вареники ленивые с творогом 200/30<br>Чай с сахаром и лимоном 185/15/7 |
| 9 день  | Каша кукурузная 180<br>Бутерброд с маслом 35/5<br>Чай с сахаром 185/15<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Печенье 20<br>Сок 100 № 442               | Суп гороховый на к/б 180 № 99<br>Птица тушеная 70 № 301<br>Макароны изделия отварные130<br>Салат из свежих овощей 60 № 23<br>Кисель 180<br>Хлеб 45                 | Яйца варенные 40 № 213<br>Хлеб 50 | Блинчики с джемом 70/10 № 447<br>Компот 180 № 376                      |
| 10 день | Каша манная 180 № 416<br>Бутерброд с джемом 35/5<br>Какао с молоком 180<br><u><b>Завтрак-2</b></u><br>Вафли 20<br>Чай с сахаром 100/10         | Борщ со сметаной на м/б 180 №56<br>Тефтели мясные с подливой 70<br>Гречка рассыпчатая 130 №181<br>Салат из моркови с зел. горош. 50<br>Компот 180 № 376<br>Хлеб 45 | Йогурт 250                        | Суп молочный рисовый 250 № 90<br>Чай с сахаром 185/15 № 430<br>Хлеб 50 |

