

Утверждаю  
ТОО «Детский сад» «Бөбек»  
Корпус KinderVille  
Каменогорск



Еспанова А.С.

# **Перспективное десятидневное меню**

## **Зимне-весенний период**

г.Усть-Каменогорск, 2024-2025

| Дни недели     | Наименование блюд                    | Возраст |         |
|----------------|--------------------------------------|---------|---------|
| Первый день    |                                      |         |         |
| Первый завтрак | Каша ячневая молочная                | 150     | 180     |
|                | Хлеб с маслом,сыр                    | 30/5/10 | 30/7/15 |
|                | Чай на молоке                        | 150     | 180     |
| Второй завтрак | Фрукты                               | 150     | 180     |
| Обед           | Салат из свеклы с яблоком            | 40      | 50      |
|                | Суп вермишелевый на курином бульоне  | 150     | 180     |
|                | Рагу из курицы                       | 180     | 200     |
|                | Компот из свежих яблок и сухофруктов | 150     | 180     |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20      | 50      |
|                | Хлеб ржаной                          | 30      | 60      |
|                |                                      |         |         |
| Полдник        | Молоко кипяченое                     | 60      | 80      |
| Ужин           | Печенье                              | 150     | 180     |
|                | Рулет из капусты                     | 15      | 20      |
|                | Хлеб пшеничный                       | 150     | 180     |
|                | Сок натуральный                      |         |         |
|                |                                      |         |         |

| Дни недели     | Наименование блюд                     | Возраст |         |
|----------------|---------------------------------------|---------|---------|
| Второй день    |                                       |         |         |
| Первый завтрак | Пудинг творожно-морковный             | 150     | 180     |
|                | Соус яблочный<br>Хлеб с маслом сырым  | 30/5    | 30/7    |
|                | Чай сладкий на молоке                 | 150     | 180     |
| Второй завтрак | Фрукты                                | 120     | 60      |
| Обед           | Свекольник с яйцом и сметаной к/б     | 40      | 50      |
|                | Шницель мясной                        | 150     | 180     |
|                | Картофель запеченный в молочном соусе | 60      | 70      |
|                | Хлеб ржаной                           | 120     | 130     |
|                | Компот из чернослива                  | 150     | 180     |
|                | Полдник                               | Кефир   | 150     |
| Ужин           | Ватрушка с повидлом                   | 50      | 50      |
|                | Чай сладкий                           | 150     | 180     |
|                | Соус томатный                         | 150     | 180     |
|                | Каша перловая рассыпчатая             | 150     | 180     |
|                | Хлеб пшеничный                        | 30/5/10 | 30/7/15 |

| Дни недели     | Наименование блюд                                 | Возраст |         |
|----------------|---------------------------------------------------|---------|---------|
| Третий день    |                                                   |         |         |
| Первый завтрак | Каша пшенная вязкая на молоке                     | 150     | 180     |
|                | Хлеб с маслом сыром                               | 30/5/10 | 30/7/15 |
|                | Чай на молоке                                     | 150     | 180     |
| Второй завтрак | Фрукты                                            | 150     | 180     |
| Обед           | Щи из св.капусты на мясо-костном со сметаной      | 40      | 50      |
|                | Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 150/5   | 180/10  |
|                | Макароны запеченные с яйцом                       | 180     | 200     |
|                | Компот из кураги                                  | 150     | 180     |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 30      | 80      |
|                | Хлеб ржаной                                       | 30      | 60      |
|                |                                                   |         |         |
| Полдник        | Кисель                                            | 150     | 180     |
|                | Пирожки с катрош                                  | 15      | 20      |
| Ужин           | Овощная запеканка по-украинский                   | 180     | 200     |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 150     | 180     |
|                | Сок натуральный                                   |         |         |

| Дни недели     | Наименование блюд                   | Возраст |      |
|----------------|-------------------------------------|---------|------|
| Четвертый день |                                     |         |      |
| Первый завтрак | Омлет из яиц                        | 150     | 180  |
|                | Каша гречневая рассыпчатая          | 30/5    | 30/7 |
|                | Хлеб с маслом                       | 150     | 180  |
|                | Чай сладкий на молоком              |         |      |
| Второй завтрак | Фрукты                              | 150     | 180  |
| Обед           | Рассольник на костном бульоне       | 40      | 50   |
|                | Азу с мясом                         | 150     | 180  |
|                | Томаты свежие с растительным маслом | 60      | 70   |
|                | Компот из шиповника                 | 120     | 130  |
|                | Хлеб пшеничный                      | 20      | 50   |
|                | Хлеб ржаной                         | 30      | 60   |
| Полдник        | Снежок                              | 150     | 140  |
|                | Булочка с изюмом                    | 150     | 180  |
| Ужин           | Овощи тушеные                       | 50      | 50   |
|                | Хлеб пшеничный                      |         |      |
|                | Чай с лимоном                       | 150     | 180  |

| Дни недели     | Наименование блюд                   | Возраст |         |
|----------------|-------------------------------------|---------|---------|
| Пятый день     |                                     |         |         |
| Первый завтрак | Каша рисовая молочная               | 150     | 180     |
|                |                                     |         | 30/7/15 |
|                | Соус яблочный                       | 150     | 180     |
|                | Хлеб с маслом                       |         |         |
|                | Чай каркаде                         | 150     | 180     |
| Второй завтрак | Фрукты                              | 150     | 180     |
| Обед           | Суп фасолевый                       | 40      | 50      |
|                | Рулет из картофеля с отварным мясом | 150     | 180     |
|                | Салат из свежих огурцов с луком     | 60      | 70      |
|                | Хлеб ржаной                         | 60      | 70      |
|                | Хлеб пшеничный                      | 120     | 130     |
|                | Компот с лимоном                    | 150     | 180     |
| Полдник        | Чай с лимоном                       | 160     | 140     |
| Ужин           | Картофельное пюре<br>Сухарики       | 150     | 180     |
|                | Сырники<br>творожные<br>запеченные  | 30/5/12 |         |
|                | Хлеб пшеничный                      |         |         |
|                | Сок натуральный                     | 150     | 200     |
|                |                                     |         |         |

| Дни недели     | Наименование блюд                  | Возраст |      |
|----------------|------------------------------------|---------|------|
| Шестой день    |                                    |         |      |
| Первый завтрак | Каша Дружба                        | 150     | 180  |
|                | Хлеб с маслом                      | 30/5    | 30/7 |
|                | Чай на молоке                      | 150     | 180  |
| Второй завтрак | Фрукты                             | 150     | 180  |
| Обед           | Бульон куриный с гренками          | 40      | 50   |
|                | Плов из кур                        | 150     | 180  |
|                | Салат из редьки и овощей           | 60      | 70   |
|                | Хлеб ржаной                        | 120     | 130  |
|                | Хлеб пшеничный                     | 150     | 180  |
|                | Кампот из сухофруктов              | 20      | 50   |
| Полдник        | Чай с молоком                      | 150     | 180  |
| Ужин           | Печенье                            | 150     | 180  |
|                | Творожная запеканка с сухофруктами | 50      | 80   |
|                | Чай сладкий                        | 150     | 180  |
|                | Хлеб пшеничный                     | 10      | 30   |

| Дни недели     | Наименование блюд                      | Возраст |         |
|----------------|----------------------------------------|---------|---------|
| Седьмой день   |                                        |         |         |
| Первый завтрак | Каша гречневая молочная                | 150     | 180     |
|                | Хлеб с маслом, сыр                     | 30/5/12 | 30/7/15 |
|                | Какао сладкий с молоком                | 150     | 180     |
| Второй завтрак | Фрукты                                 | 120     | 60      |
| Обед           | Суп гороховый с гренками               | 40      | 50      |
|                | Мясо тушенное с овощами                | 150     | 180     |
|                | Салат витаминный с растительным маслом | 60      | 70      |
|                | Густой кисель из отвара шиповника      | 120     | 130     |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20      | 50      |
|                | Хлеб ржаной                            | 30      | 60      |
| Полдник        | Кисель<br>Сдоба                        | 150     | 200     |
| Ужин           | Рыбная котлета с картофелем            | 150     | 180     |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50      | 50      |
|                | Чай с сахаром                          | 10      | 30      |

| Дни недели     | Наименование блюд                      | Возраст |         |
|----------------|----------------------------------------|---------|---------|
| Восьмой день   |                                        |         |         |
| Первый завтрак | Омлет с зеленым горошком               | 150     | 180     |
|                | Хлеб с маслом                          | 30/5/10 | 30/7/15 |
|                | Салат из моркови и изюма               | 150     | 180     |
|                | Чай на молоке                          |         |         |
| Второй завтрак | Фрукты                                 | 150     | 180     |
| Обед           | Суп перловый                           | 40      | 50      |
|                | Бефстроганов в молочно-сметанном соусе | 150     | 180     |
|                | Картофель отварной                     | 180     | 200     |
|                | Салат из свежей капусты со свеклой     | 150     | 180     |
|                | Хлеб пшеничный                         | 30      | 80      |
|                | Хлеб ржаной                            | 30      | 60      |
|                | Компот кураги                          |         |         |
| Полдник        | Чай с лимоном                          | 180     | 200     |
|                | Вафли                                  | 150     | 180     |
| Ужин           | Голубцы с гречневей кашей              |         |         |
|                | Хлеб пшеничный                         |         |         |
|                | Свежий фрукт                           |         |         |
|                | Чай с сахаром                          |         |         |

| Дни недели     | Наименование блюд                      | Возраст |      |
|----------------|----------------------------------------|---------|------|
| Девятый день   |                                        |         |      |
| Первый завтрак | Каша молочная манная с печеньем        | 150     | 180  |
|                | Хлеб с маслом                          | 30/5    | 30/7 |
|                | Чай на молоке                          | 150     | 180  |
| Второй завтрак | Фрукты                                 | 120     | 60   |
| Обед           | Суп с клецками на костном бульоне      | 40      | 50   |
|                | Мясной рулет с рисом и зеленью         | 150     | 180  |
|                | Салат из свеклы с маслом               | 60      | 70   |
|                | Компот из шиповника                    | 150     | 180  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20      | 50   |
|                | Хлеб ржаной                            | 30      | 60   |
| Полдник        | Йогурт<br>Рогалик с повидлом           | 150     | 180  |
| Ужин           |                                        |         |      |
|                | Картофель отварной, запеченный в масле | 15      | 20   |
|                | Чай с лимоном                          | 50      | 50   |
|                | Хлеб пшеничный                         | 10      | 30   |

| Десятый день   |                                        |      |      |
|----------------|----------------------------------------|------|------|
| Первый завтрак | Каша геркулесовая                      |      |      |
|                | Соус яблочный                          | 30/5 | 30/7 |
|                | Хлеб с маслом сыром                    | 150  | 180  |
|                | Кофе сладкий на молоке                 |      |      |
| Второй завтрак | Фрукты                                 | 150  | 180  |
| Обед           | Борщ красный со сметаной               | 40   | 50   |
|                | Запеканка макаронная с мясом           | 150  | 180  |
|                | Салат из соленых огурцов               | 60   | 70   |
|                | Компот из изюма, чернослива и яблок    | 150  | 180  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20   | 50   |
|                | Хлеб ржаной                            | 30   | 60   |
| Полдник        | Молоко кипяченое<br>Вафли              | 150  | 180  |
| Ужин           | Пудинг пшеничный с творогом и морковью | 150  | 180  |
|                |                                        |      |      |
|                | Чай каркаде                            | 150  | 180  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 10   | 30   |

2/с

Вручил

Н. Н. Никитин

80



Утверждаю:  
Директор ТОО  
«Беларусь-Бел»  
«Беларусь-Бел»  
Останова

Перспективное десятидневное меню на 2024-2025 гг.  
Лето-осень

| День   | Наименование блюда                                   | Выход блюд:<br>Если 1-3 года | Выход блюд:<br>Сад с 3х -до<br>6 лет |
|--------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 1 день | <b>Завтрак</b>                                       |                              |                                      |
|        | Каша манная на молоке с маслом                       | 150гр                        | 200гр                                |
|        | Хлеб пшеничный                                       | 35гр                         | 40гр                                 |
|        | Масло сливочное                                      | 5гр                          | 10гр                                 |
|        | Цикорий сладкий на молоке                            | 150гр                        | 200гр                                |
|        | <b>Второй завтрак</b>                                |                              |                                      |
|        | Фрукты                                               | 120гр                        | 150гр                                |
|        | <b>Обед</b>                                          |                              |                                      |
|        | Салат из св. капусты, болгар. перца и моркови на р/м | 40гр                         | 60гр                                 |
|        | Суп гороховый на к/б                                 | 150гр                        | 200гр                                |
| 2 день | Плов из курного филе                                 | 60/120гр                     | 70/130гр                             |
|        | Хлеб ржаной                                          | 25гр                         | 30гр                                 |
|        | Кисель                                               | 150гр                        | 180гр                                |
|        | <b>Полдник</b>                                       |                              |                                      |
|        | Овощное рагу с зеленью                               | 150гр                        | 180гр                                |
|        | Хлеб пшеничный                                       | 20гр                         | 20гр                                 |
|        | Чай сладкий с молоком                                | 150гр                        | 180гр                                |
|        | <b>Ужин</b>                                          |                              |                                      |
|        | Пудинг творожный                                     | 150гр                        | 180гр                                |
|        | Сок                                                  | 150гр                        | 180гр                                |
|        | <b>Завтрак</b>                                       |                              |                                      |
|        | Каша 7 злаков на молоке с маслом                     | 150гр                        | 200гр                                |
|        | Хлеб пшеничный                                       | 35гр                         | 40гр                                 |
|        | Масло сливочное                                      | 5гр                          | 5гр                                  |
|        | Какао сладкое на молоке                              | 150гр                        | 200гр                                |
|        | <b>Второй завтрак</b>                                |                              |                                      |
|        | Сок фруктовый                                        | 150гр                        | 180гр                                |
|        | <b>Обед</b>                                          |                              |                                      |
|        | Салат из св. огурцов и кукурузы с р/м                | 40гр                         | 60гр                                 |
|        | Суп рассольник на к/б со сметаной                    | 150/5гр                      | 200/5гр                              |
|        | Биточки мясные с картофельным пюре                   | 60/120гр                     | 70/130гр                             |
|        | Хлеб ржаной                                          | 25гр                         | 30гр                                 |
|        | Компот из сухофруктов                                | 150гр                        | 180гр                                |
|        | <b>Полдник</b>                                       |                              |                                      |
|        | Шарлотка                                             | 50гр                         | 60гр                                 |
|        | Питьевой йогурт                                      | 150гр                        | 200гр                                |
|        | <b>Ужин</b>                                          |                              |                                      |
|        | Каша пшеничная на молоке с маслом                    | 150гр                        | 180гр                                |
|        | Хлеб пшеничный                                       | 20гр                         | 20гр                                 |
|        | Чай сладкий с лимоном                                | 150/5гр                      | 180/10гр                             |

|        |                                               |          |          |
|--------|-----------------------------------------------|----------|----------|
|        | Вафли                                         | 15 гр    | 15 гр    |
| 3 день | <b>Завтрак</b>                                |          |          |
|        | Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке с маслом | 150гр    | 200гр    |
|        | Сыр                                           | 5гр      | 40гр     |
|        | Хлеб пшеничный                                | 35гр     | 40гр     |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 5гр      | 5гр      |
|        |                                               | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                         |          |          |
|        | Фрукты                                        | 120гр    | 130гр    |
|        | <b>Обед</b>                                   |          |          |
|        | Салат «Летний» (капуста, морковь, зелень)     | 40гр     | 60гр     |
|        | Суп солянка сборная со сметаной               |          |          |
|        | Бигус мясной                                  | 150гр    | 200гр    |
|        | Хлеб ржаной                                   | 60/120гр | 70/130гр |
|        | Кисель                                        | 25гр     | 30гр     |
|        |                                               | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Полдник</b>                                |          |          |
|        | Каша ячневая на молоке с маслом               | 150гр    | 180гр    |
|        | Хлеб пшеничный                                | 20гр     | 20гр     |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Ужин</b>                                   |          |          |
|        | Булочка                                       | 50гр     | 60гр     |
|        | Молоко                                        | 150гр    | 200гр    |
| 4 день | <b>Завтрак</b>                                |          |          |
|        | Каша кукурузная на молоке с маслом            | 150гр    | 200гр    |
|        | Хлеб пшеничный                                | 35гр     | 40гр     |
|        | Масло сливочное                               | 5гр      | 5гр      |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Второй завтрак</b>                         |          |          |
|        | Фрукты                                        | 120гр    | 150гр    |
|        | <b>Обед</b>                                   |          |          |
|        | Салат из св. огурцов и помидоров с р/м        | 40гр     | 60гр     |
|        | Суп уха                                       | 150гр    | 200гр    |
|        | Котлета из гов. фарша                         | 60гр     | 70гр     |
|        | Рисовый гарнир                                | 120гр    | 130гр    |
|        | Хлеб ржаной                                   | 25гр     | 30гр     |
|        | Компот из сухофруктов                         | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Полдник</b>                                |          |          |
|        | Каша пшеничная на молоке с маслом             | 150гр    | 180гр    |
|        | Хлеб пшеничный                                | 20гр     | 20гр     |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр    | 180гр    |
|        | <b>Ужин</b>                                   |          |          |
|        | Ватрушка с творогом                           | 50гр     | 60гр     |
|        |                                               | 150гр    | 180гр    |

|        |                                                    |         |          |
|--------|----------------------------------------------------|---------|----------|
|        | Какао сладкое на молоке                            |         |          |
| 5 день | <i>Завтрак</i>                                     |         |          |
|        | Каша пшенная на молоке с маслом                    | 150гр   | 200гр    |
|        | Хлеб пшеничный                                     | 35гр    | 40гр     |
|        | Сыр                                                | 5гр     | 10гр     |
|        | Цикорий сладкое на молоке                          | 150гр   | 200гр    |
|        | Печенье                                            | 15гр    | 25гр     |
|        | <i>Второй завтрак</i>                              |         |          |
|        | Сок фруктовый                                      | 150гр   | 180гр    |
|        | <i>Обед</i>                                        |         |          |
|        | Салат витаминный на р/м (свекла, капуста, морковь) | 40гр    | 60гр     |
|        | Суп фрикадельки на со сметаной                     | 150/5гр | 200/5гр  |
|        | Поджарок из мяса                                   | 60гр    | 70гр     |
|        | гарнир Макароны                                    | 120гр   | 130гр    |
|        | Хлеб ржаной                                        | 25гр    | 30гр     |
|        | Кисель                                             | 150гр   | 180гр    |
|        | <i>Полдник</i>                                     |         |          |
|        | Каша манная на молоке с маслом                     | 150гр   | 180гр    |
|        | Хлеб пшеничный                                     | 20гр    | 20гр     |
|        | Чай сладкий с молоком                              | 150гр   | 180гр    |
|        | <i>Ужин</i>                                        |         |          |
|        | Творожная запеканка с лимоном                      | 150гр   | 180гр    |
|        | Чай сладкий с лимоном                              | 150гр   | 180гр    |
|        |                                                    | 150/5гр | 180/10гр |

|        |                                               |         |         |
|--------|-----------------------------------------------|---------|---------|
| 6 день | <b>Завтрак</b>                                |         |         |
|        | Каша ячневая на молоке с маслом               | 150гр   | 200гр   |
|        | Хлеб пшеничный                                | 35гр    | 40гр    |
|        | Масло сливочное                               | 5гр     | 5гр     |
|        | Каша сладкое на молоке                        | 150гр   | 200гр   |
|        | <b>Второй завтрак</b>                         |         |         |
|        | Фрукты                                        | 120гр   | 150гр   |
|        | <b>Обед</b>                                   |         |         |
|        | Салат из св. овощей с зеленым горошком на р/м | 40гр    | 60гр    |
|        | Суп со «звездочками» и картофелем на к/б      | 150/5гр | 200/5гр |
|        | Тефтели из гов. фарша                         | 60гр    | 70гр    |
|        | Гречневый гарнир                              | 120гр   | 130гр   |
|        | Хлеб ржаной                                   | 25гр    | 30гр    |
|        | Компот                                        | 150гр   | 180гр   |
|        | <b>Полдник</b>                                |         |         |
|        | Омлет                                         | 150гр   | 180гр   |
|        | Хлеб пшеничный                                | 20гр    | 20гр    |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр   | 180гр   |
|        | <b>Ужин</b>                                   |         |         |
|        | Самса                                         | 150гр   | 180гр   |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр   | 180гр   |
| 7 день | <b>Завтрак</b>                                |         |         |
|        | Каша геркулесовая на молоке с маслом          | 150гр   | 200гр   |
|        | Хлеб пшеничный                                | 35гр    | 40гр    |
|        | Сыр                                           | 5гр     | 5гр     |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 150гр   | 200гр   |
|        | <b>Второй завтрак</b>                         |         |         |
|        | Сок натуральный                               | 150гр   | 180гр   |
|        | <b>Обед</b>                                   |         |         |
|        | Салат морковный на р/м                        | 40гр    | 60гр    |
|        | Борщ на к/б со сметаной                       |         |         |
|        | Куриное филе с подливой                       | 150/5гр | 200/5гр |
|        | Гарнир макароны                               | 60гр    | 70гр    |
|        | Хлеб ржаной                                   | 120гр   | 130гр   |
|        | Хлеб пшеничный                                | 25гр    | 30гр    |
|        | Кисель                                        | 150гр   | 180гр   |
|        | <b>Полдник</b>                                |         |         |
|        | Каша из злаков на молоке с маслом             |         |         |
|        | Хлеб пшеничный                                | 150гр   | 180гр   |
|        | Чай сладкий с молоком                         | 20гр    | 20гр    |
|        | <b>Ужин</b>                                   |         |         |
|        | Пирожки с картошкой                           | 150гр   | 180гр   |
|        | Ряженка                                       | 150гр   | 180гр   |
|        |                                               | 150гр   | 200гр   |

|        |                                                  |       |       |
|--------|--------------------------------------------------|-------|-------|
| 8 день | <b>Завтрак</b>                                   |       |       |
|        | Каша кукурузная на молоке с маслом               | 150гр | 200гр |
|        | Хлеб пшеничный                                   | 35гр  | 40гр  |
|        | Масло сливочное                                  | 5гр   | 5гр   |
|        | Какао сладкое на молоке                          | 150гр | 200гр |
|        | <b>Второй завтрак</b>                            |       |       |
|        | Фрукты                                           | 120гр | 150гр |
|        | <b>Обед</b>                                      |       |       |
|        | Салат из св. капусты, болгар перца и моркови р/м | 40гр  | 60гр  |
|        | Суп рисовый на к/б                               | 150гр | 200гр |
|        | Гуляш из гов. мяса                               | 60гр  | 70гр  |
|        | Гороховое пюре                                   | 120гр | 130гр |
|        | Хлеб ржаной                                      | 25гр  | 30гр  |
|        | Хлеб пшеничный                                   | 150гр | 180гр |
|        | Компот из сухофруктов                            |       |       |
| 9 день | <b>Завтрак</b>                                   |       |       |
|        | Каша пшеничная на молоке с маслом                | 150гр | 200гр |
|        | Хлеб пшеничный                                   | 35гр  | 40гр  |
|        | Сыр                                              | 5гр   | 10гр  |
|        | Цикорий сладкое на молоке                        | 150гр | 200гр |
|        | <b>Второй завтрак</b>                            |       |       |
|        | Сок фруктовый                                    | 150гр | 180гр |
|        | <b>Обед</b>                                      |       |       |
|        | Салат из св. капусты и моркови р/м               | 40гр  | 60гр  |
|        | Суп лапша на к/б                                 | 150гр | 200гр |
|        | Котлета из рыбного фарша                         | 60гр  | 70гр  |
|        | Картофельное пюре на гиринир                     | 120гр | 130гр |
|        | Хлеб ржаной                                      | 25гр  | 30гр  |
|        | Компот из сухофруктов                            | 150гр | 180гр |
|        | <b>Полдник</b>                                   |       |       |
|        | Каша манная на молоке с маслом                   | 150гр | 180гр |
|        | Хлеб пшеничный                                   | 20гр  | 20гр  |
|        | Чай сладкий с молоком                            | 150гр | 180гр |
|        | Вафли                                            | 10гр  | 25гр  |
|        | <b>Ужин</b>                                      |       |       |
|        | Булочка                                          | 50гр  | 60гр  |
|        | Йогурт питьевой                                  | 150гр | 180гр |

|          |                                                          |          |          |
|----------|----------------------------------------------------------|----------|----------|
| 10 детей | <b>Завтрак</b>                                           |          |          |
|          | Суп молочно-вермишелевый                                 | 150гр    | 200гр    |
|          | Хлеб пшеничный                                           | 35гр     | 40гр     |
|          | Масло сливочное                                          | 5гр      | 5гр      |
|          | Чай с лимоном                                            | 150/5гр  | 180/10гр |
|          | <b>Второй завтрак</b>                                    |          |          |
|          | Фрукты                                                   | 120гр    | 150гр    |
|          | <b>Обед</b>                                              |          |          |
|          | Салат «Болгарский» (огурцы, помидоры, перец сладкий) р/м | 40гр     | 60гр     |
|          | Суп свекольный на к/б со сметаной                        | 150гр    | 200гр    |
|          | Теремок Учмак                                            | 60/120гр | 70/130гр |
|          | Хлеб ржаной                                              | 25гр     | 30гр     |
|          | Хлеб пшеничный                                           | 150гр    | 180гр    |
|          | Кисель                                                   |          |          |
|          | <b>Полдник</b>                                           |          |          |
|          | Овощной рагу с зеленью                                   |          |          |
|          | Чай сладкий с молоком                                    | 50гр     | 60гр     |
|          |                                                          | 150гр    | 200гр    |
|          | <b>Ужин</b>                                              |          |          |
|          | Лагман                                                   | 150гр    | 180гр    |
|          | Хлеб пшеничный                                           | 20гр     | 20гр     |
|          | Чай сладкий с молоком                                    | 150гр    | 180гр    |

Д/с



М. Нурахметова