

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад» №16 «Дахара»  
 З.И.Ильсова  
 « 16 » 08 2021г.



## Перспективное десятидневное меню

Завтрак	№	Обед	№	Полдник	№	Ужин	№
№1. Суп рисовый молочный	№7	Суп фаселевый с овощами	№13	Вафли	№52		
Хлеб с сыром	№9	Ежики в сметано- томатном соусе с отварными макаронами	№46			Каша пшеничная на молоке	№3
Чай с молоком	№18	Салат из свежих овощей	№26			Чай с лимоном	№20
		Компот из с/ф	№25			Хлеб пшеничный	№12
		Хлеб	№12				
№2. Каша манная, молочная	№1	Огурец (свежий или маринованный)	№31	Булочка сдобная	№53	Макароны с маслом	№15
Какао с молоком	№21	Борщ со сметаной	№36			Чай с молоком	№18
Хлеб с маслом и сыром	№14	Плов с мясом	№41			Хлеб пшеничный	№12
		Компот из смеси сухофруктов	№25				
		Хлеб ржаной	№17				
№3. Каша пшеничная, молочная	№2	Салат овощной	№26	Печенье	№51	Каша гречневая, молочная	№4
Хлеб с маслом	№13	Рассольник	№38			Чай с сахаром и лимоном	№20
Какао с молоком	№21	Тушеное мясо	№48			Хлеб пшеничный	№12
Яйцо отварное	№55	Хлеб ржаной	№17				
		Компот из яблок	№22				
№4. Каша манная, молочная	№1	Салат из свежей капусты	№28	Яблоко	№32	Ленивые вареники с творогом	№11
Хлеб с маслом	№13	Суп гороховый	№35			Чай с молоком	№18
Какао с молоком	№21	Тефтели с подливой и картофельным пюре	№46 №45			Хлеб пшеничный	№12
		Компот из сухофруктов	№25				
		Хлеб ржаной	№17				

№5. Каша гречневая, молочная	№4	Кукуруза сладкая	№33	Йогурт	№54	Кукурузная каша на молоке с творогом	№6
Хлеб с маслом	№13	Рассольник со сметаной (с рисом)	№39				
Чай с молоком	№18	Овощное рагу с курицей	№49			Хлеб пшеничный	№12
		Кисель	№24			Чай	№19
		Хлеб ржаной	№17				
№6.Макароны с тертым сыром и маслом	№10	Суп фасолевый с овощами	№34	Вафли	№52	Каша «Дружба» (рис + пшено) молочная	№5
Бутерброд с маслом	№13	Голубцы ленивые с овощами	№56			Какао с молоком	№21
Чай сладкий с молоком	№18	Салат овощной	№24			Хлеб пшеничный с сыром	№9
		Компот из сухофруктов	№25				
		Хлеб ржаной	№17				
№7Каша манная, молочная	№1	Огурец маринованный или свежий	№31	Яблоко	№32	Каша кукурузная, молочная	№6
Хлеб с сыром	№9	Борщ украинский со сметаной	№36			Чай с лимоном и сахаром	№20
Какао с молоком	№21	Плов с мясом	№41			Хлеб	№12
		Компот из сухофруктов	№25				
		Хлеб ржаной	№17				
№8Каша пшенная, молочная	№2	Салат морковный	№29	Печенье	№51	Молочная вермишель	№8
Какао с молоком	№21	Рассольник	№38			Чай с сахаром	№19
Хлеб с маслом	№13	Тушеная рыба	№42			Хлеб пшеничный	№12
Яйцо отварное	№55	Гречка рассыпчатая	№50				
		Хлеб ржаной	№17				
		Сок натуральный	№23				

№9 Каша пшеничная, молочная	№3	Суп свекольный со сметаной	№27	Булочка сдобная	№53	Суп рисовый молочный	№7
Хлеб с маслом и Сыром	№14	Овощное рагу с мясом	№43			Какао с молоком	№21
Чай с молоком	№18	Компот яблочный	№22			Хлеб пшеничный	№12
		Хлеб ржаной	№17				
		Огурцы(свежие или маринованные)	№31				
№10 Молочная вермишель	№8	Салат свекольный	№27	Вафли	№52	Каша гречневая рассыпчатая	№4
Какао с молоком	№21	Суп гороховый	№35			Чай с молоком	№18
Хлеб с маслом	№13	Котлета мясная с картофельным пюре	№44 №45			Хлеб пшеничный со сметаной	№16
		Хлеб ржаной	№17				
		Компот из сухофруктов	№25				