Утверждаю

Заведующий МБДОУ

 «Детский сад №4 «Малх»

\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ш.Дигаева

**Меню - десятидневное для детей от 2 до 7 лет Д/с «Малх"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник****1 день****29.08.22.** | **Вторник** **2 день****30.08.22.** | **Среда** **3 день****31.08.22.** | **Четверг**  **4 день** **01.09.22.** | **Пятница**  **5 день****02.09.22.** |
| **Завтрак** | 1.Каша рисовая- 200г2. Хлеб-203.Чай с сахаром-185/15г | 1.Суп молочный вермишелевый-250г2. Хлеб-203.Чай с сахаром-185/15г | 1.Суп молочный рисовый-200г 2. Хлеб-203. Чай с сахаром - 185/15г | 1.Каша пшеничная 200г 2.Хлеб-20 3. Чай с сахаром - 185/15г | 1.Каша рисовая-200г 2. Хлеб-203. Чай с сахаром - 185/15г |
| **Второй завтрак** | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г |
| **Обед** | 1.Суп гороховый-200 г 2.Гуляш с макаронами-120/80г 3.Салат свежий- 100г 4.Сок-200 5.Хлеб пшеничный - 30г |  1.Суп с крупой и томатом-200г. 2.Плов из мяса-120/80г 3.Салат свекольный-100г 4.Кисель - 200г 5.Хлеб пшеничный 30г. | 1.Суп на м/б вермишелевый-200г 2.Гречка с мясом - 120/80г 3.Салат витаминный-100г. 4.Сок- 200г 5.Хлеб пшеничный-30г | 1.Борщ со сметаной на м/б -200г 2.Макароны с сыром-160/40г.3.Салат свежий-100г.4.Кисель-200г 5.Хлеб пшеничный-30г. | 1.Суп-фасолевый-200г 2.Гуляш с картофельным пюре - 120/80г 3.Салат морковный-100г 4.Сок-200г 5.Хлеб пшеничный -30г |
|  **Полдник полдникполдник** | 1.Коржики молочные-50г2.Йогурт-150г. | 1.Печенье–35г.2.Сок-200г. | 1.Вафли– 50г 2.Чай с сахаром -185/15г.3.Яблоко-100г | 1.Оладьи с джемом-80/20г.2.Какао с молоком – 200г | 1.Печенье-35г.2.Йогурт-150г3.Банан-100г |
|  **Ужин**  | 1.Каша кукурузная-200г2.Хлеб-20г3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша манная -200г2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша пшенная-200г2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша кукурузная-200г.2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша манная-200г.2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник****6 день****05.09.22.** | **Вторник****7 день****06.09.22.** | **Среда**  **8 день****07.09.22.** | **Четверг**  **9 день****08.09.22.** | **Пятница**  **10 день****09.09.22.** |
| **Завтрак** | 1.Каша манная- 200г2. Хлеб-203.Чай с сахаром-185/15г |  1.Суп молочный вермишелевый – 250г2. Хлеб-20 3.Чай с сахаром – 185/15г | 1.Каша пшеничная-200г 2. . Хлеб-20 3.Чай с сахаром- 185/15г | 1.Суп молочный рисовый-200г2. . Хлеб-20 3. Чай с сахаром – 185/15г | 1.Каша перловая- 220г 2. . Хлеб-20 3. Чай с сахаром – 185/15г |
| **Второй завтрак** | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г 2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г | 1. Бутерброд с маслом-20/8г2.Чай с сахаром-185/15г |
| **Обед** | 1.Суп гороховый-200 г 2.Гуляш с макаронами-120/80г 3.Салат свежий- 100г 4.Сок-200г 5.Хлеб пшеничный - 30г | 1.Суп на м/б рисовый-200г. 2.Гречка с мясом 120/80г 3.Салат витаминный-100г 4.Кисель - 200г 5.Хлеб пшеничный- 30г. | 1. Борщ со сметаной на м/б- 200г 2.Плов из птицы - 120/80г 3.Салат свекольный- 100г.  4.Сок - 200г 5.Хлеб пшеничный-30г | 1.Суп чечевичный-200г 2.Макароны с мясом-160/40г.3. Салат свежий-100г.4.Кисель-200г 5.Хлеб пшеничный-30г. | 1.Суп на м/б вермишелевый -200г  2 капуста тушенная с мясом.- 120/80г 3.Салат морковный- 100г 4.Сок-200г 5.Хлеб пшеничный - 30г |
|  **полдник**  | 1.Сдоба обыкновенная с джемом-70/30г2.Какао с молоком-200г  | 1.Вафли - 70г 2.Чай с сахаром- 185/15г3.Яблоко-100г | 1.Печенье- 35г 2. Йогурт-150г3.Банан-100г | 1 Творожная запеканка 100г. 2.Какао с молоком - 200г | 1.Коржики молочные-50 г.2. Йогурт-150г |
|  **ужин** | 1.Каша пшенная-200г2.Хлеб-20г3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша рисовая -200г2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша ячневая-200г2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша кукурузная-200г.2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. | 1.Каша манная-200г.2.Хлеб-20г.3.Чай с сахаром-185/15г. |