



### Перспективное десятидневное меню

#### МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» с.п. Знаменское».

1-ая неделя	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-й день	1. Каша манная-200г 2. Хлеб с джемом-30/20г 3. Какао-200г 4. Печенье-50г	1. Салат морковный-70г 2. Борщ на к/б-200г 3. Гречка с курицей-200г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Чай с сахаром-185/15г	1. Суп молочный рисовый-200г 2. Кексы-70г 3. Чай с сахаром-185/15г
2-й день	1. Каша пшенная-200г 2. Хлеб с маслом-30/5г 3. Какао-200г 4. Вафли-50г	1. Салат капустный-50г 2. Плов с мясом-200г 3. Суп с макаронами-200г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Кисель-180г	1. Суп молочный рисовый-200г 2. Манник-70г 3. Сок-150г
3-й день	1. Каша рисовая-200г 2. Хлеб с джемом-30/20г 3. Какао-200г 4. Печенье-50г	1. Салат винегрет-70г 2. Суп гороховый-200г 3. Макароны с курицей-180г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Чай с сахаром-185/15г	1. Гречка с молоком-200г 2. Ватрушки с творогом-70/10г 3. Кисель-180г
4-й день	1. Каша рисовая-200г 2. Хлеб с маслом-30/5г 3. Какао-200г 4. Вафли-50г	1. Салат морковный-70г 2. Суп фасолевый-200г 3. Рис с овощами-180г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Кисель-180г	1. Пустышки со сметаной-70г 2. Кексы-70г 3. Чай с сахаром-185/15г
5-й день	1. Каша манная-200г 2. Хлеб с джемом-30/20г 3. Какао с молоком-200г 4. Печенье-50г	1. Салат винегрет-70г 2. Суп рассольник-200г 3. Макароны с мясом-180г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Чай с сахаром-185/15г	1. Каша рисовая-200г 2. Булочки-70/5г 3. Кисель-180г
6-й день	1. Каша манная-200г 2. Хлеб с джемом -30/20г 3. Какао-200г 4. Печенье-50г	1. Салат морковный-70г 2. Борщ на к/б-200г 3. Гречка с курицей-200г 4. Хлеб пшеничный-50г 5. Чай с сахаром-185/15г	1. Суп молочный рисовый-200г 2. Кексы-70г 3. Чай с сахаром-185/15г

7-й день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша пшенная-200</li> <li>2. Хлеб с маслом-30/5г</li> <li>3. Какао-200г</li> <li>4. Вафли-50</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат капустный-50г</li> <li>2. Плов с мясом-200г</li> <li>3. Суп с макаронами-200г</li> <li>4. Хлеб пшеничный-50г</li> <li>5. Кисель-180г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суп молочный рисовый-200г</li> <li>2. Манник-70г</li> <li>3. Сок-150г</li> </ol>
8-й день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша рисовая-200г</li> <li>2. Хлеб с джемом - 30/20г</li> <li>3. Какао-200г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат винегрет-70г</li> <li>2. Суп гороховый-200г</li> <li>3. Макароны с курицей-180г</li> <li>4. Хлеб пшеничный-50г</li> <li>5. Чай с сахаром-185/15г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гречка с молоком-200г</li> <li>2. Ватрушки с творогом-70/10г</li> <li>3. Кисель-180г</li> </ol>
9-й день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша рисовая-200г</li> <li>2. Хлеб с маслом-30/5г</li> <li>3. Какао-200г</li> <li>4. Вафли-50г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат морковный-70г</li> <li>2. Суп фасолевый-200г</li> <li>3. Рис с овощами-180г</li> <li>4. Хлеб пшеничный-50г</li> <li>5. Кисель-180г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пустышки со сметаной-70г</li> <li>2. Кексы-70г</li> <li>3. Чай с сахаром-185/15г</li> </ol>
10-й день	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша манная-200г</li> <li>2. Хлеб с джемом - 30/20г</li> <li>3. Какао с молоком-200г</li> <li>4. Печенье-50г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Салат винегрет-70г</li> <li>2. Суп рассольник-200г</li> <li>3. Макароны с мясом-180г</li> <li>4. Хлеб пшеничный-50г</li> <li>5. Чай с сахаром-185/15г</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каша рисовая-200г</li> <li>2. Булочки-70/5г</li> <li>3. Кисель-180г</li> </ol>