**«Утверждаю»**

**Директор**

**ТОО «Симба Kids»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сулейменова Р.З.**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 год**

**Зима-Весна**

**10 дневное перспективное меню 1 – неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** |  | **Вторник** |  | **Среда** |  | **Четверг** |  | **Пятница** |  |
| **Завтрак**  Пшенная каша с молоком  Хлеб с маслом  Какао с молоком | **150/200**  **28/40**  **180/200** | **Завтрак**  Ячневая каша с молоком  Хлеб с маслом, с сыром  Кофейный напиток с молоком | **150/200**  **28/40**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Суп гречневый с молоком  Хлеб с маслом  Какао с молоком | **150/200**  **28/40**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Пшеничная каша с молоком.  Хлеб с маслом, с сыром, кофейный напиток с молоком | **150/200**  **28/40**  **3/8**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Манная каша с молоком  Хлеб с маслом, с сыром. Какао сладкий с молоком | **150/200**  **28/40**  **3/8**  **5/7**  **180/200** |
| **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** |
| **Обед**  Суп лапша домашняя на курином бульоне  Курица с тушенными овощами.  Салат из свежих помидоров со сладким перцем  Ржаной хлеб  Компот из свежих ягод вит.С | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Свекольный суп на к/б со сметаной  Плов с мясом  Витаминный салат  Ржаной хлеб  Кисель с вит.С | **150/200**  **200/230**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Суп сборный с зеленым горошком на к\б  Тефтели с отварными рожками  Свежие огурцы дольками  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов с вит.С. | **150/200**  **200/230**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Фасолевый суп на к\б  Белорусский  Плов  Морковный салат  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов с вит.С | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Суп с щавелем с отварным яйцом  Мясная котлета с картофельным пюре  Салат из свеклы  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** |
| **Полдник**  Кипяченное молоко  Печенье | **200/200**  **6/15** | **Полдник**  Напиток из Каркадэ  Пирог сладкий | **200/200**  **40/50** | **Полдник**  Компот из свежих ягод  Вафли | **200/200**  **5/13** | **Полдник**  Напиток Шиповник  Сушки | **200/200**  **5/13** | **Полдник**  БиоС  печенье | **200/200**  **6/15** |
| **Ужин**  Творожно-морковный пудинг со сметанным соусом  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Чечевичный суп-пюре с гренками  Хлеб пшеничный  Чай сладкий с лимоном | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Пирожки с картофелем  Чай сладкий с молоком | **40/50**  **150/200** | **Ужин**  Рыбный суп  Хлеб пшеничный  Чай сладкий с  лимоном | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Омлет  Салат свежий овощной  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | **150/200**  **28/40**  **150/200** |

**Зима-Весна**

**10 дневное перспективное меню II – неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** |  | **Вторник** |  | **Среда** |  | **Четверг** |  | **Пятница** |  |
| **Завтрак**  Рисовый суп с молоком  Хлеб с маслом  Какао с молоком | **150/200**  **28/40**  **180/200** | **Завтрак**  Геркулесовая каша с молоком  Хлеб с маслом, с сыром  Чай сладкий | **150/200**  **28/40**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Каша ячневая с молоком  Хлеб с маслом  Какао с молоком | **150/200**  **28/40**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Каша «Дружба» с молоком.  Хлеб с маслом, с сыром, кофейный напиток с молоком | **150/200**  **28/40**  **3/8**  **5/7**  **180/200** | **Завтрак**  Вермишелевый суп с молоком  Хлеб с маслом,  Чай с облепихой | **150/200**  **28/40**  **3/8**  **5/7**  **180/200** |
| **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** | **Фрукты** | **90/90** |
| **Обед**  Борщ на к/б со сметаной  Курица отварная с гречкой.  Салат из свежей моркови  Ржаной хлеб  Компот из свежих ягод вит.С | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Суп со шпинатом с отварным яйцом.  Тефтели мясные с тушенными овощами.  Свежий помидор дольками  Ржаной хлеб  Кисель с вит.С | **150/200**  **200/230**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Суп гороховый на к\б  Гуляш с отварными рожками  Свежие из свежих овощей  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов с вит.С. | **150/200**  **200/230**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Суп сборный с зеленым горошком на к/б.  Котлеты с гарниром чечевичное пюре.  Свежие огурцы с дольками  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов с вит.С | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** | **Обед**  Рассольник на к/б со сметаной.  Куырдак с мясом  Салат из свежей капусты с огурцом.  Ржаной хлеб  Компот из сухофруктов | **150/200**  **200/300**  **40/60**  **25/40**  **150/200** |
| **Полдник**  Кипяченное молоко  Булочка сдобная | **200/200**  40/50 | **Полдник**  Напиток Каркадэ  Сушки | **200/200**  **40/50** | **Полдник**  Компот из свежих ягод  Вафли | **200/200**  **5/13** | **Полдник**  Кисель  Вафли | **200/200**  **5/13** | **Полдник**  БиоС  печенье | **200/200**  **6/15** |
| **Ужин**  Суп с броколями со сметаной на к/б  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Рыбные котлеты с отварным припущенным рисом.  Хлеб пшеничный  Чай сладкий с лимоном | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Овощное рагу  Хлеб пшеничный  Чай сладкий с молоком | **40/50**  **150/200** | **Ужин**  Оладьи печеночные с отварным картофелем  Хлеб пшеничный  Чай сладкий с  лимоном | **150/200**  **28/40**  **150/200** | **Ужин**  Суп с цветной капустой и овощами со сметаной  Салат свежий овощной  Хлеб пшеничный  Чай сладкий | **150/200**  **28/40**  **150/200** |