**«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 молокомХлеб с масломКакао с молоком | **150/200****28/40****180/200** | **Завтрак**Ячневая каша с молокомХлеб с маслом, с сыром Кофейный напиток с молоком | **150/200****28/40****5/7****180/200** | **Завтрак**Суп гречневый с молоком Хлеб с масломКакао 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 молокомХлеб 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 бульонеКурица с тушенными овощами.Салат из свежих помидоров со сладким перцемРжаной хлебКомпот из свежих ягод вит.С | **150/200****200/300****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Свекольный суп на к/б со сметанойПлов с мясомВитаминный салатРжаной хлебКисель с вит.С  | **150/200****200/230****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Суп сборный с зеленым горошком на к\бТефтели с отварными рожкамиСвежие огурцы долькамиРжаной хлебКомпот из сухофруктов с вит.С. | **150/200****200/230****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Фасолевый суп на к\б Белорусский ПловМорковный салатРжаной хлебКомпот из сухофруктов с вит.С | **150/200****200/300****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Суп с щавелем с отварным яйцомМясная котлета с картофельным пюреСалат из свеклыРжаной хлебКомпот из сухофруктов | **150/200****200/300****40/60****25/40****150/200** |
| **Полдник**Кипяченное молокоПеченье | **200/200****6/15** | **Полдник**Напиток из КаркадэПирог сладкий | **200/200****40/50** | **Полдник**Компот из свежих ягодВафли | **200/200****5/13** | **Полдник**Напиток ШиповникСушки | **200/200****5/13** | **Полдник**БиоСпеченье | **200/200****6/15** |
| **Ужин**Творожно-морковный пудинг со сметанным соусомХлеб пшеничныйЧай сладкий | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**Чечевичный суп-пюре с гренкамиХлеб пшеничныйЧай сладкий с лимоном | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**Пирожки с картофелемЧай сладкий с молоком | **40/50****150/200** | **Ужин**Рыбный супХлеб пшеничныйЧай сладкий с лимоном | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**ОмлетСалат свежий овощнойХлеб 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 молокомХлеб с масломКакао с молоком | **150/200****28/40****180/200** | **Завтрак**Геркулесовая каша с молокомХлеб с маслом, с сыром Чай сладкий | **150/200****28/40****5/7****180/200** | **Завтрак**Каша ячневая с молоком Хлеб с масломКакао 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 молокомХлеб 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 сметанойКурица отварная с гречкой.Салат из свежей морковиРжаной хлебКомпот 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 долькамиРжаной хлебКисель с вит.С  | **150/200****200/230****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Суп гороховый на к\бГуляш с отварными рожкамиСвежие из свежих овощейРжаной хлебКомпот 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 долькамиРжаной хлебКомпот из сухофруктов с вит.С | **150/200****200/300****40/60****25/40****150/200** | **Обед**Рассольник на к/б со сметаной.Куырдак с мясомСалат из свежей капусты с огурцом.Ржаной хлебКомпот из сухофруктов | **150/200****200/300****40/60****25/40****150/200** |
| **Полдник**Кипяченное молокоБулочка сдобная | **200/200**40/50 | **Полдник**Напиток КаркадэСушки | **200/200****40/50** | **Полдник**Компот из свежих ягодВафли | **200/200****5/13** | **Полдник**КисельВафли | **200/200****5/13** | **Полдник**БиоСпеченье | **200/200****6/15** |
| **Ужин**Суп с броколями со сметаной на к/бХлеб пшеничныйЧай сладкий | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**Рыбные котлеты с отварным припущенным рисом.Хлеб пшеничныйЧай сладкий с лимоном | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**Овощное рагуХлеб пшеничныйЧай сладкий с молоком | **40/50****150/200** | **Ужин**Оладьи печеночные с отварным картофелемХлеб пшеничныйЧай сладкий с лимоном | **150/200****28/40****150/200** | **Ужин**Суп с цветной капустой и овощами со сметанойСалат свежий овощнойХлеб пшеничный Чай сладкий | **150/200****28/40****150/200** |