



Примерное 10-ти дневное меню для МАДОУ с 12-ти часовым пребыванием (сад) с 3-х до 7 лет (с 01.03 до 31.07.2022)

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная молочная жидкая 180/3 (т.к.206)	Каша манная молочная жидкая (2 вар) 180/3 (т.к. 205)	Суп молочный с макаронными изделиями 200 (т.к. 80)	Омлет натуральный 150 (т.к.233)	Каша овсяная молочная жидкая 180/3 (т.к. ттк)
Бутерброд с маслом 20/5 (т.к.1)	Бутерброд с сыром 30/10 (т.к.3)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к. 2)	Бутерброд с маслом 20/5 (т.к.1)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к. 2)
Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)	Какао с молоком 180 (т.к. 304)	Какао с молоком 180 (т.к. 304)	Чай с молоком и сахаром 180 (т.к.299)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)
<b>Второй завтрак (10час):</b>				
Сок фруктовый 200 (т.к. 30)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)
Фрукты свежие 100 (т.к. 29)				Фрукты свежие 70 (т.к. 29)
<b>Обед</b>				
Салат «Здоровье» 60 (т.к.36)	Салат из свеклы с чесноком 60 (ттк)	Салат «Пестрый» 60 (т.к. 35)	Икра кабачковая 60 (т.к.52)	Салат из свеклы с солёными огурцами 60 (т.к. 30)
Борщ с капустой и картофелем, с мясом 200/20 (т.к.60)	Уха с крупой 200/20 (т.к.75)	Рассольник домашний 200 (т.к. 61)	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур 200/20 (т.к.57)	Суп крестьянский с крупой и мясом 200/20 (т.к. 69)
Котлеты с соусом 70/30 (т.к. 102)	Запеканка капустная с мясом 220 (т.к.124)	Фрикадельки мясные с соусом 70/35 (т.к. 110)	Птица тушеная в соусе с овощами 200 (т.к.145)	Тефтели рыбные 75/30 (т.к. 88)
Макароны отварные с овощами 150 (т.к.232)		Пюре овощное 150 (т.к.182)		Картофельное пюре 150 (т.к. 148)
Напиток апельсиновый 180 (т.к. 311)	Кисель из кураги 180 (т.к. 355)	Компот из ягод сушёных 180 (т.к.308)	Компот из свежих плодов 180 (т.к. 310)	Компот из свежих плодов 180 (т.к. 310)
Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 25 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)
Хлеб ржаной 20 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 40 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 30 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 20 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 30 (т.к. 27)
<b>Полдник</b>				
Печенье 25 (т.к. 51)	Пирожки печёные с картофелем 70 (т.к.268)	Печенье 25 (т.к. 51)	Булочка «Творожная» 70 (т.к.285)	Ватрушка с творогом 70 (т.к. 279)
Кефир 180 (т.к. 293)	Ряженка 180 (т.к. 293)	Кефир 180 (т.к. 293)	Простокваша 180 (т.к. 386)	Простокваша 180 (т.к. 386)
<b>Ужин</b>				
Рыба, запеченная с морковью 100 (т.к. 93)	Запеканка из творога с молоком сгущённым 140/20 (т.к.238)	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 (т.к.82)	Зразы из говядины 70 (т.к. 107)	Макароны, запечённые с яйцом 130/3 (т.к. 229)
Капуста тушеная 150 (т.к. 150)		Каша рисовая рассыпчатая 130 (т.к. 187)	Картофельное пюре с морковью 150 (т.к. 177)	Томаты в с/с 70 (т.к.ттк)
Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)
Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)
Хлеб ржаной 30 (т.к.27)		Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)

6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
<b>Завтрак</b>				
Каша пшённая молочная жидкая 180/3 (т.к. 208)	Запеканка из творога с морковью и соусом 140/20 (т.к. 244)	Суп молочный с крупой (рис) 250 (т.к.78)	Каша молочная «Дружба» 180/3 (т.к. 210)	Каша пшеничная молочная жидкая 180/3 (т.к. 209)
Бутерброд с маслом 20/5 (т.к.1)	Бутерброд с маслом 20/5 (т.к.1)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к.2)	Бутерброд с сыром 30/10 (т.к. 3)	Бутерброд с маслом 20/5 (т.к.1)
Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)	Какао на молоке сгущённом 180 (т.к. 305)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к.302)	Чай с молоком сгущенным 180 (т.к.тгк)
<b>Второй завтрак (10час):</b>				
Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30) Фрукты свежие 70 (т.к. 29)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Фрукты свежие 80 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30) Фрукты свежие 100 (т.к. 29)
<b>Обед</b>				
Икра свекольная 60 (т.к.50)	Винегрет овощной 60 (т.к. 44)	Салат «Школьный» 60 (т.к.34)	Салат «Здоровье» 60 (т.к. 36)	Икра морковная 60 (т.к. 49)
Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/15 (т.к.67)	Суп из овощей с мясом 200/20 (т.к.71)	Борщ с капустой и картофелем, мясом 200/20 (т.к.60)	Рассольник ленинградский с мясом кур 200/20 (т.к. 58)	Суп крестьянский с крупой 200 (т.к. 69)
Тефтели из говядины 80/20 (т.к.111)	Кнели рыбные припущенные с соусом 75/20 (т.к.86)	Запеканка картофельная с мясом 180/30 (т.к.125)	Котлеты рубленые из птицы с соусом 70/30 (т.к. 138)	Запеканка капустная с мясом 180 (т.к. 124)
Пюре овощное 150 (т.к.182)	Каша гречневая рассыпчатая 130 (т.к.183)		Картофельное пюре 130 (т.к. 148)	
Компот из смеси сухофруктов 180 (т.к. 309)	Кисель из кураги 200 (т.к.355)	Компот из смеси сухофруктов 180 (т.к. 309)	Кисель из яблок 180 (т.к. 320)	Компот из смеси сухофруктов 180 (т.к.309)
Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 30 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 40 (т.к.26)
Хлеб ржаной 40 (т.к.27)	Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 50 (т.к.27)
<b>Полдник</b>				
Пирожки печёные с яблоком 70 (т.к. 265)	Печенье 25 (т.к. 51)	Булочка молочная 60 (т.к.289)	Булочка «Творожная» 70 (т.к.285)	Вафли 25 (т.к. 50)
Ряженка 180 (т.к. 293)	Ряженка 180 (т.к. 293)	Кефир 180 (т.к. 293)	Кефир 180 (т.к. 293)	Ряженка 180 (т.к. 293)
<b>Ужин</b>				
Запеканка овощная с соусом 180/20 (тгк)	Запеканка картофельная с овощами 180/40 (т.к.173)	Фрикадельки рыбные 70 (т.к. 87)	Котлеты рыбные с соусом 75/30 (т.к.85)	Сырники из творога с молоком сгущённым 130/20 (т.к. 240)
Томаты в с/с 60 (тгк)		Макароны отварные с овощами 150 (т.к. 232)	Капуста тушеная 150 (т.к. 150)	
Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)
Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)
Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 30 (т.к.27)		