



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 16

 Коротчук Н.Н.

 «» 2022 г

**Примерное 10-ти дневное меню для МАДОУ №16  
с 12-ти часовым пребыванием (ясли) с 1-г до 3-х лет  
(с 01.08 до 28.02)**

**Примерное 10-ти дневное меню для МАДОУ с 12-ти часовым пребыванием (сад) с 1г до 3-х лет (с 01.08 до 28.02).**

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная молочная жидкая 150/3 (т.к. 206)	Каша манная молочная жидкая (2 вар) 150/3 (т.к. 205)	Суп молочный с крупой (пшено) 150 (т.к. 78) Яйца варёные 40 (т.к.209)	Каша рисовая молочная жидкая 150/3 (т.к.207)	Каша ячневая молочная жидкая 150/3 (т.к. ттк)
Бутерброд с маслом 30/10 (т.к.1)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к.2)	Бутерброд с маслом 30/10 (т.к. 1)	Бутерброд с маслом 30/10 (т.к.1)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к. 2)
Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302 ТТК №18)	Какао с молоком 180 (т.к. 304)	Чай с молоком сгущённым 180 (т.к. 304)	Какао с молоком 180 (ттк №19)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)
<b>Второй завтрак (10час):</b>				
Сок фруктовый 200 (т.к. 30) Фрукты свежие 90 (т.к. 29)	Фрукты свежие 80 (т.к. 29)	Фрукты свежие 80 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30) Фрукты свежие 70 (т.к. 29)
<b>Обед</b>				
Салат из моркови с яблоками 40 (т.к.22)	Салат из свежих помидоров и огурцов 50 (т.к. 15 )	Салат «Пестрый» 40 (т.к. 35)	Салат из свежих помидоров 40 (т.к.13)	Салат из свеклы с солёными огурцами 50 (т.к. 28)
Борщ с капустой и картофелем, с мясом 150/15 (т.к.60)	Уха с крупой 150/15 (т.к.75)	Рассольник домашний с мясом 150/15 (т.к. 61)	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур 150/20 (т.к.57)	Суп крестьянский с крупой и мясом 150/15 (т.к. 69)
Бефстроганов из отварного мяса 40/30 (т.к.97) Макаронны отварные с овощами 120 (т.к.232)	Жаркое по - домашнему 150 (т.к. 101)	Тефтели из говядины 60/20 (т.к. 111) Пюре овощное 120 (т.к.182)	Птица, тушеная в соусе с овощами 170 (т.к.145)	Кнели рыбные припущенные 75/20 (т.к. 86) Картофельное пюре 120 (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 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	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 ржаной 20 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 20 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 20 (т.к. 27)	Хлеб ржаной 20 (т.к. 27)
<b>Полдник</b>				
Печенье 20 (т.к. 51) Кефир 165 (т.к. 293)	Булочка сдобная 30 (т.к.287) Ряженка 165 (т.к. 293)	Печенье 20 (т.к. 51) Кефир 165 (т.к. 293)	Булочка «Творожная» 50 (т.к.285) Простокваша 165 (т.к. 386)	Ватрушка с творогом 50 (т.к. 279) Простокваша 165 (т.к. 386)
<b>Ужин</b>				
Рыба, запеченная с морковью 120 (т.к. 93)	Салат из моркови 40 (т.к. 20)	Икра овощная закусочная 40 (т.к.51) Суфле рыбное 70/2 (т.к.90)	Икра морковная 40 (т.к. 49)	Салат из свежих помидоров 50 (т.к.13) Макаронны, запечённые с яйцом 120/3 (т.к. 229)
Капуста тушеная 120 (т.к. 150)	Запеканка из творога с молоком сгущённым 100/10 (т.к.238)	Каша рисовая рассыпчатая 110 /3 (т.к. 187)	Рулет с луком и яйцом 70 (т.к.126)	
Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)	Чай с сахаром 180 (т.к. 298)	Чай с лимоном и сахаром 180 (т.к. 300)
Хлеб пшеничный 20 (т.к.26) Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26) Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26) Хлеб ржаной 20 (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 150/3 (т.к. 208)	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущённым 100/15 (т.к. 244)	Суп молочный с крупой (рис) 150 (т.к.78)	Каша молочная «Дружба» 150 (т.к. 210)	Каша пшеничная молочная жидкая 150/3 (т.к. 209)
		Яйца варёные 40 (т.к.209)		
Бутерброд с маслом 30/10 (т.к.1)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к.2)	Бутерброд с маслом 30/10 (т.к. 1)	Бутерброд с маслом 30/10 (т.к.1)
Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)	Какао на молоке сгущённом 180 (т.к. 306)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)	Чай с молоком сгущённым 180 (ттк )	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)
<b>Второй завтрак (10час):</b>				
Фрукты свежие 80 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Фрукты свежие 80 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)
	Фрукты свежие 80 (т.к. 29)			Фрукты свежие 80 (т.к. 29)
<b>Обед</b>				
Салат из свежих огурцов 50 (т.к.14)	Салат из свеклы с солёными огурцами 50 (т.к. 30)	Салат из свежих огурцов 50 (т.к.14)	Салат «Здоровье» 50 (т.к. 36)	Салат из сырых овощей 40 (т.к. 25)
Суп картофельный с клёцками и мясом 150/15 (т.к.66)	Суп из овощей с мясом 150/15 (т.к.71)	Борщ с капустой и картофелем, мясом 150/15 (т.к.60)	Рассольник ленинградский с мясом кур 150/20 (т.к. 58)	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом 150/15 (т.к. 63)
Голубцы ленивые (2 вариант) 150/30 (т.к.129)	Кнели рыбные припущенные с 75/20 (т.к.86)	Запеканка картофельная с мясом 180/30 (т.к.125)	Птица, тушёная в соусе с овощами 170 (т.к 145)	Запеканка капустная с мясом 180 (т.к. 124)
	Картофельное пюре 120 (т.к.148)			
Кисель из кураги 180 (т.к. 355)	Напиток яблочный 180 (т.к.317)	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 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 15 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)
Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)
<b>Полдник</b>				
Пирожки печёные с яблоком 50 (т.к. 265)	Печенье 20 (т.к. 51)	Лапшевник с творогом 70/10 (т.к.230)	Булочка «Творожная» 50 (т.к.285)	Вафли 15 (т.к. 50)
Ряженка 165 (т.к. 293)	Ряженка 165 (т.к. 293)	Кефир 165 (т.к. 293)	Кефир 165 (т.к. 293)	Ряженка 165 (т.к. 293)
<b>Ужин</b>				
Салат из моркови с яблоком 40 (т.к. 22)	Салат из свежих помидоров 50 (т.к.13)	Рыба «Аппетитная» 180 (т.к. 91)	Рыба запечённая в омлете 80 (т.к.83)	Салат из моркови с изюмом 40 (т.к.21)
Запеканка овощная с соусом 120/20 (ттк)	Запеканка картофельная с овощами 100/20 (т.к.173)	Огурцы свежие нарезка 40 (т.к. 246)	Картофельное пюре с морковью 120 (т.к. 177)	Сырники из творога с молоком сгущённым 80/10 (т.к. 240)
			Огурцы свежие нарезка 40 (т.к. 246)	
Чай с молоком сгущённым 180 (ттк)	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 10 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 10 (т.к.26)
Хлеб ржаной 10 ( т.к. 27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)