

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 16

 Коротчук Н.Н.

«01» апреля 2022 г.



**Примерное 10-ти дневное меню для МАДОУ №16
с 12-ти часовым пребыванием (сад) с 3-х до 7 лет
(с 01.08 до 28.02)**

Примерное 10-ти дневное меню для МАДОУ с 12-ти часовым пребыванием (сад) с 3-х до 7 лет (с 01.08 до 28.02).

1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
Завтрак				
Каша овсяная молочная жидкая 180/5 (т.к.206)	Каша манная молочная жидкая (2 вар) 180/5 (т.к. 205)	Суп молочный с крупой (пшено) 250 (т.к. 80)	Каша рисовая молочная жидкая 180/5 (т.к.207) Яйцо отварное 40 (т.к.209)	Каша ячневая молочная жидкая 180/5 (т.к. ттк)
Бутерброд с маслом 30/10 (т.к.1)	Бутерброд с маслом и сыром сыром 30/5/10 (т.к.3)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к. 2)	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)	Какао с молоком 180 (т.к. 304)	Чай с молоком сгущенным 180 (ттк)	Какао с молоком 180 (т.к.304)	Кофейный напиток на молоке 180 (т.к. 302)
Второй завтрак (10час):				
Сок фруктовый 200 (т.к. 30) Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	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 70 (т.к. 29)
Обед				
Салат из моркови с яблоками 60 (т.к.22)	Салат из свежих помидоров и огурцов 60 (т.к.15)	Салат «Пестрый» 60 (т.к. 35)	Салат из свежих помидоров 60 (т.к.13)	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком 60 (т.к. 9)
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)
Бефстроганов из отварного мяса 60/50 (т.к. 97)	Жаркое по - домашнему 220 (т.к.101)	Тефтели из говядины 80/20 (т.к. 111)	Птица тушеная в соусе с овощами 220 (т.к.145)	Кнели рыбные припущенные 75/20 (т.к. 86)
Макаронь отварные с овощами 150 (т.к.232)		Пюре овощное 130 (т.к.182)		Картофельное пюре 130 (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 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 30 (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)
Полдник				
Печенье 25 (т.к. 51)	Булочка сдобная 50 (т.к.287)	Печенье 25 (т.к. 51)	Булочка «Творожная» 50 (т.к.285)	Вагрушка с творогом 50 (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)
Ужин				
Рыба, запеченная с морковью 130 (т.к. 93)	Салат из моркови 60 (т.к.20)	Икра овощная закусочная 60 (т.к.51) Суфле рыбное 90/5 (т.к.90)	Икра морковная 60 (т.к. 49)	Салат из свежих помидоров 60 (т.к. 13)
Капуста тушеная 150 (т.к. 150)	Запеканка из творога с молоком сгущенным 140/20 (т.к.238)	Каша рисовая рассыпчатая 130/3 (т.к. 187)	Рулет с луком и яйцом 60 (т.к. 126)	Макаронь, запечённые с яйцом 150/5 (т.к. 229)
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 30 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 25 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)
Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 10 (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
Завтрак				
Каша пшённая молочная жидкая 180/5 (т.к. 208)	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущённым 140/20 (т.к. 244)	Суп молочный с крупой (рис) 250 (т.к.78)	Каша молочная «Дружба» 180/5 (т.к. 210)	Каша пшеничная молочная жидкая 180/5 (т.к. 209)
		Яйца варёные 40 (т.к.209)		
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)	Бутерброд с маслом и сыром 30/5/10 (т.к. 2)	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)
Второй завтрак (10час):				
Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Фрукты свежие 100 (т.к. 29)	Сок фруктовый 200 (т.к. 30)
				Фрукты свежие 100 (т.к. 29)
Обед				
Салат из свежих огурцов 60 (т.к.14)	Салат из свеклы с солёными огурцами 60 (т.к. 30)	Салат из свежих огурцов 60 (т.к.14)	Салат «Здоровье» 60 (т.к. 36)	Салат из сырых овощей 60 (т.к. 25)
Суп картофельный с клецками и мясом 200/20 (т.к.66)	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 картофельный с макаронными изделиями 200 (т.к. 63)
Голубцы ленивые 150/30 (т.к.129)	Кнели рыбные припущенные 75/20 (т.к.86)	Запеканка картофельная с мясом 180/30 (т.к.125)	Птица тушеная в соусе с овощами 220 (т.к.145)	Запеканка капустная с мясом 180 (т.к. 124)
	Каша гречневая рассыпчатая 130/4 (т.к.183)			
Кисель из кураги 180 (т.к. 355)	Компот из смеси сухофруктов 180 (т.к.309)	Компот из свежих плодов 180 (т.к. 310)	Кисель из яблок 180 (т.к. 320)	Компот из смеси сухофруктов 180 (т.к.309)
Хлеб пшеничный 25 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 20 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 25 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 30 (т.к.26)	Хлеб пшеничный 30 (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)
Полдник				
Пирожки печёные с яблоком 50 (т.к. 265)	Печенье 25 (т.к. 51)	Лапшевник с творогом со сметаной 100/10 (т.к.230)	Булочка «Творожная» 50 (т.к.285)	Вафли 25 (т.к. 50)
Кефир 180 (т.к. 293)	Ряженка 180 (т.к. 293)	Кефир 180 (т.к. 293)	Кефир 180 (т.к. 293)	Ряженка 180 (т.к. 293)
Ужин				
Салат из моркови с яблоком 60 (т.к. 22)	Салат из свежих помидоров 60 (т.к.13)	Рыба «Аппетитная» 240 (т.к. 91)	Рыба запечённая в омлете 80 (т.к.83)	Салат из моркови с изюмом 60 (т.к.21)
Запеканка овощная с соусом 160/20 (ттк)	Запеканка картофельная с овощами 180/40 (т.к.173)	Огурцы свежие нарезка 60 (т.к.246)	Картофельное пюре с морковью 130 (т.к. 177)	Сырники из творога с молоком сгущённым 120/20 (т.к. 240)
			Огурцы свежие нарезка 60 (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 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 10 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	Хлеб ржаной 30 (т.к.27)	Хлеб ржаной 20 (т.к.27)	