

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Тк 11Масло сл 10 г. Тк 55 Каша «Дружба» 184	Тк 12 Сыр 8гр. Тк 47Каша манная 184	Тк 11Масло сл 10 г. Тк 48 Каша пшённая 184	Тк 12 Сыр 8гр. Тк 49 Каша геркулесовая жидкая 184	Тк 11Масло сл 10 г. Тк 43 Пудинг из творога со сгущ. Молоком 110/15	Тк 12 Сыр 8гр. Тк 48 Каша пшённая 184	Тк 11Масло сл 10 г. Тк 47 Каша манная молочная 184	Тк 12 Сыр 8гр. Тк 46 Каша ячневая 184	Тк 11Масло слив. 10гр Тк 56 Каша рисовая. 184	Тк 12 Сыр 7гр. Тк 49 Каша геркулесовая жидкая 184
Тк 57Чай с \сах. 200 гр	Тк 58 Кофейный напиток	Тк 57Чай с \сах.200 гр	Тк 59 Какао 200 гр.	Тк 58 Кофейный напиток	Тк 57Чай с сах. 200 гр	Тк 58 Кофейный напиток	Тк 59 Какао 200 гр.	Тк 57Чай с \сах.200 гр	Тк 58 Кофейный напиток
Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9
<b>2 завтрак</b>									
Сок 93 гр.	Фрукты 180	Сок 93 гр.	Фрукты 182	Сок 93 гр.	Сок 93 гр.	Тк 64 Напиток из сока 200 гр	Фрукты 200	Сок 93 гр.	Сок 93 гр.
<b>обед</b>									
Тк 1С-т из свеклы с яблоками 50 гр Тк 14 Суп картофельный с рыбой и сметаной200/22/10	Тк 2С-т из свеклы с солёным огурцом 50 гр Тк 16 Суп крестьянский с крупой и сметаной 200/8	Тк 3Салат овощной с зел горошком 50 гр Тк 15 Суп-лапша домашняя с курой 200/8	Тк 4 Салат морковный с зелёным горошком 50 Тк17Свекольник со сметаной 200/8	Тк 5 Винегрет овощной 50 гр. Тк 18 Суп овощной со сметаной 200/8	Тк 6 С-т картофельный с зел гор. 50 гр Тк 19 Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/8	Тк 7 С-т из свеклы с зел гор. 50 гр Тк 20 Щи из свежей капусты с фрикадельками и сметаной 200/28/8	Тк 21 Рассольник со сметаной 200/8	Тк 22 Суп-пюре из разных овощей с гренками.200/16	Тк 10 С-т «зимний» 50 гр. Тк 23 Суп картофельный с горохом 200р
Тк 24 Голубцы ленивые 60 гр Соус мол. 40 гр	Тк 25Котлета «Рыбка» 40 гр.	Тк 26 Кура, тушённая в соусе 60/60	Тк 27Биточки из гов. паровые 50 гр	Тк 28Азу 180	Тк 29Плов 170 гр	Тк 30 Суфле из печени 60 г..	Тк 31 Говядина, тушённая с капустой 160 гр	Тк 32 Суфле из кур м\слив.60	Тк 33Тефтели с рисом припущенные 50/40
Тк 52 Пюре картофельное 100 гр. Тк13 Огурец солёный 30 гр	Тк 53Рагу из овощей 100 гр.	Тк 52 Пюре картофельное 100 гр	Тк 54Капуста тушёная 100 гр.			Тк 52 Пюре картофельное 100 гр Огурец сол. 30г		Тк 55 Морковь в молочном соусе 100 гр.	Сложный ганир100 гр (карт. Пюре)\капуста туш
Тк 60 Компот из сухофруктов 200 гр	Тк 61 Компот из свежих плодов. 200 гр.	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 гр	Тк 62 Н-т «Золотой шар.200 гр.	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 гр	Тк 63 Кисель концентрат 150 гр. Тк	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 гр	Тк 62 Н-т «Золотой шар.200 гр.	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 гр	Тк 63 Кисель концентрат 150 гр. Тк
Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5	Хлеб 14,9/32,5
<b>ПОЛДНИК</b>									
Тк 37Лапша домашняя молочная 180 гр Тк 65 .Пирожок с капустой-50 г	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и сгущённым молоком 115\15 печенье 31,25гр	Тк 41 Омлет натур. с. м/с 85/3 Тк 66 Расстегаи с рыбой 50 гр	Тк38 Рыба запеченная под молочным соусом 40/40 Тк 56 Рис припущенный 100гр. печенье 31,25гр	Тк 8 Икра кабачковая 50 гр Тк 72 Колбаса отварная 45 гр. Тк 70 Макароны отварные 120 гр. Тк 67Пирожок с яблоками 60	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 73Рагу из овощей 100 гр Тк 68Крендель сахарный 60 гр.	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и сгущ молоком 115\15 печенье 31,25 гр	Тк 8 Икра кабачковая 50 гр Тк 39Котлета рыбная 40 гр Тк 70 Макароны отвар. 110	Тк 40 Рыба в омлете 40/20 Тк 9 Зелёный горошек 50 гр Тк 69 Шанежка с картофелем 50	ТТК 45Запеканка творожная с молоком сгущ. 100/15 печенье 31,25гр
к\молоч 170 г.	к\молоч 170 г.	к\молоч 170 г.	Тк 57Чай с \сах.	к\молоч 170 г.	Тк 57Чай с \сах.	к\молоч 200 г	Тк 57Чай с \сах.	Тк 57Чай с \сах.	к\молоч 200 г

Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9	Хлеб 14,9
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №42 «Пингвинчик»

\_\_\_\_Дёрова С.А.

**Примерное десятидневное меню (3-7 лет)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447174

Владелец Калачёва Алёна Викторовна

Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2025