

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Ттк 11 Масло сл 8г Тк 55 Каша «Дружба» 184г	Ттк 12 Сыр 8гр. Тк 47 Каша манная 184 г	Ттк 12 Сыр 8гр. Тк 48 Каша пшён-ная 184 г	Повидло 12гр. Тк 49 Каша герку-лесовая 184 г	Тк 8 Икра кабач-ковая 50 гр Тк 70 Макароны отварные 110 гр.	Ттк 12 Сыр 8гр. Тк 48 Каша пшённая 184 г	Ттк 12 Сыр 8гр. Тк 47 Каша ман-ная 184 г	Повидло 12гр. Тк 46 Каша ячне-вая молочная 184	Ттк 11 Масло сл 8 г Тк 56 Каша рисо-вая. 184 г	Ттк 12 Сыр 8 гр Тк 49 Каша гер-кулесовая 184 г
Тк 57 Чай с сах. 200 гр	Тк 58 Кофейный напиток 200 г	Тк 57 Чай с сахаром .200 гр	Тк 59 Какао 200гр.	Тк 58 Кофейный напиток 200 г	Тк 57 Чай с \сах. 200 гр	Тк 58 Кофейный напиток 200 г	Тк 59 Какао 200 г	Тк 57Чай с \сах. 200 гр	Тк 57 Чай с сах. 200 гр
Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4
2 завтрак									
Сок 100	Сок 100	Яблоки 130 г.	Ттк 64 Напиток из сока 160 г	Сок 100	Сок 100	Сок 100	Ттк 64 Напиток из сока 160 г	Яблоки 130 г.	Ттк 64 Напиток из сока 160гр
обед									
Тк 14 Суп карто-фельный с рыбой и сметаной 232гр	Тк 2 С-т из свеклы с солё-ным огурцом 50 гр Ттк 16 Суп кре-стьянский с кру-пой и сметаной 208 гр	Тк 15 Суп-лапша домашняя с курой 200/8 гр	Тк 5 Винегрет овощной 50 гр. Ттк 17 Свекольник со сметаной 200/8	Тк 18 Суп овощ-ной со сметаной 208 гр	Тк 19 Борщ с капустой, картофелем и сметаной 200/8	Тк 20 Щи из све-жей капусты со сметаной 200/8	Тк 21 Рассольник со сметаной 200/8	Тк 22 Суп-пюре из разных овощей с гренками. 200/16	Ттк 10 С-т Зим-ний 50 гр. Тк 23 Суп кар-тофельный с горохом 200 г
Тк 24 Голубцы ленивые 60 гр Тк 71 Соус мол.40г	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 71 Соус мо-лочный 40гр	Ттк 26 Кура тушённая в соусе 60/60 гр	Ттк 74 Котлета мясная 50 гр	Ттк 28 Азу 180 г	Ттк 29 Плов 170г	Тк 30 Суфле из печени 60 г	Ттк 31 Говядина тушённая с капу-стой 160 г	Тк 32 Суфле из кур 60 г	Ттк 33 Тефтели с рисом припу-щенные 90
Тк 52 Пюре кар-тофельное 100 гр.	Тк 70 Макаро-ны отварные 110 гр.	Сложный ганир: Тк 52 Карт.пюре 80 Тк54Капуста туш 50	Тк 55 Морковь в молочном соусе 100гр.			Тк 52 Пюре кар-тофельн. 100 г		Тк 55 Морковь в молочном соусе 100 гр.	Сложный ганир: Тк 52 Карт. пюре 80 Тк54капуста туш 50
Тк 60 Компот из сухофруктов 200 г	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 г	Тк 63 Кисель 150 гр.	Ттк 62 Напиток «Золотой шар» 200 гр	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 г	Тк 63 Кисель 150 гр.	Тк 60 Компот из сухофруктов 200 г	Ттк 62 Напиток «Золотой шар» 200 гр	Тк 60 Компот из сухофруктов 200	Тк 61 Кисель 150 гр.
Хлеб 10/ 32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5	Хлеб 10/32,5
полдник									
Ттк 37 Лапша до-машняя молочная 180 гр Тк 65 .Пирожок с капустой 50 г Йогурт 170 г.	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и сгущ молоком 90\15 Пряники 22гр Кефир 170 г	Тк 41 Омлет натур. с. м/с 88 гр Тк 72 Ватрушка с повидлом 50 гр Йогурт 170 г	Тк 38 Рыба запе-ченная под молоч-ным соусом 40/40 Тк 56 Рис припущен. 100 гр. Пряники 22гр Тк57Чай с сах.200г	Тк 43 Пудинг из творога со сгущ. молоком 110/15 Тк57Чай с сах.200г	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 52 Пюре картофельное 100г Ттк 68 Крендель сахарный 50 гр. Тк57Чай с сах.200г	Тк 42 Запеканка морковная с тво-рогом и сгущ мо-локом 90\15 Пряники 22гр Тк57Чай с сах200г	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 71Соус мол.40 Тк70 Макароны отвар.110 г Печенье 22 гр Кефир 170 г	Тк 40 Рыба в омлете 40/20 Тк 69 Шанежка с картофелем 50 Йогурт 170 г.	ТТК 45 Запеканка творожная с молоком сгущ. 70/15 Печенье 22 гр Тк57Чай с сах.200г
Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4	Хлеб 22,4

Примерное десятидневное меню (3-7 лет)

Заведующий МБДОУ «Детский сад №42 «Пингвинчик»

Калачева.А.В.

