

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Ттк 11 Масло сл 7г Тк 55 Каша «Дружба» 130г	Ттк 12 Сыр 7гр. Тк 47 Каша манная 130г	Ттк 12 Сыр 7 гр. Тк 48 Каша пшённная 130 г	Повидло 12гр. Тк 49 Каша геркулесовая жидкая 130г	Тк 8 Икра кабачковая 30 гр Тк 70 Макароны отварные 80 гр.	Ттк 12 Сыр 7 гр. Тк 48 Каша пшённная 130 г	Ттк 12 Сыр 7 гр. Тк 47 Каша манная 130 г	Повидло 12гр. Тк 46 Каша ячневая молочная 130г	Ттк 11 Масло сл 7 г Тк 56 Каша рисовая. 130 г	Ттк 12 Сыр 7гр. Тк 49 Каша геркулесовая жидкая 130г
Тк 57 Чай с сах. 180 гр	Тк 58 Кофейный напиток 170	Тк 57 Чай с сахаром 180 гр	Тк 59 Какао 170гр.	Тк 58 Кофейный напиток 170	Тк 57 Чай с \сах. 180 гр	Тк 58 Кофейный напиток 170	Тк 59 Какао 170 г	Тк 57 Чай с \сах. 180 гр	Тк 57 Чай с сах. 180 гр
Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68
2 завтрак									
Сок 95	Сок 95	Яблоки 130 г.	Ттк 64 Напиток из сока 160гр	Сок 95	Сок 95	Сок 95	Ттк 64 Напиток из сока 160гр	Яблоки 130 г.	Ттк 64 Напиток из сока 160гр
обед									
Тк 14 Суп картофельный с рыбой и сметаной 197	Тк 2 С-т из свеклы с солёным огурцом 40 гр Тк 16 Суп крестьянский с крупой и сметаной 177 гр	Тк 15 Суп-лапша домашняя с курой 170/7 гр	Тк 5 Винегрет овощной 40 гр. Ттк 17 Свекольник со сметаной 170/7	Тк 18 Суп овощной со сметаной 177 гр	Тк 19 Борщ с капустой, картофелем и сметаной 170/7	Тк 20 Щи из свежей капусты со сметаной 170/7	Тк 21 Рассольник со сметаной 170/7	Тк 22 Суп-пюре из разных овощей с гречками. 170/14	Ттк 10 С-т Зимний 40 гр. Тк 23 Суп картофельный с горохом 170 г
Тк 24 Голубцы ленивые 50 гр Тк 71 Соус мол. 30г	Тк 39 Котлета рыбная 40 гр Тк 71 Соус мол. 30г	Ттк 73 Пюре из кур 50 гр	Ттк 74 Котлета мясная 50 гр	Ттк 34 Запеканка картофельная с мясом с маслом 138/8	Ттк 75 Кнели из говядины 50 гр.	Тк 30 Суфле из печени 40 г	Ттк 36 Запеканка капустная с говядиной. 130 г	Тк 32 Суфле из кур 50 г	Ттк 33 Тефтели с рисом припущенные 90
Тк 52 Пюре картофельное 80 гр.	Тк 70 Макароны отварные 110 гр.	Сложный ганир: Тк 52 Карт. пюре 50 Тк 54 Капуста туш 50	Тк 55 Морковь в молочном соусе 80гр.	Ттк 71 Соус молочный 30 гр	Тк 55 Морковь в молочном соусе 80 гр.	Тк 52 Пюре картофельное 80г		Тк 55 Морковь в молочном соусе 80гр.	Сложный ганир: Тк 52 Карт. пюре 50 Тк 54 капуста туш 50
Тк 60 Компот из сухофруктов 160	Тк 60 Компот из сухофруктов 160 гр.	Тк 63 Кисель 150 г	Сок 100 гр	Тк 60 Компот из сухофруктов 160	Тк 63 Кисель 150 г	Тк 60 Компот из сухофруктов 160гр	Сок 100	Тк 60 Компот из сухофруктов 160	Тк 63 Кисель 150 г
Хлеб 10 /26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26	Хлеб 10/26
полдник									
Ттк 37 Лапша молочная 130 гр Тк 65 Пирожок с капустой-50 г	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и сгущ. молоком 90\15 Пряники 22гр	Тк 41 Омлет натур. с. м/с 62 гр Тк 72 Ватрушка с повидлом 50 гр	Тк 38 Рыба запеченная под молочным соусом 30/30 Тк 56 Рис припущенный 80 гр. Пряники 22гр	Тк 43 Пудинг из творога со сгущ. молоком 80/15	Тк 39 Котлета рыбная 35 гр Тк 52 Пюре картофельн. 80 гр. Ттк 68 Крендель сахарный 50 гр.	Тк 42 Запеканка морковная с творогом и сгущ. молоком 90\15 Пряники 22гр	Тк 39 Котлета рыбная 35 гр Тк 71 Соус мол. 30 Тк 70 Макароны отвар. 70 Печенье 22 гр	Тк 40 Рыба в омлете 50г Тк 69 Шанежка с картофелем 50гр	Ттк 44 Запеканка творожная с молоком сгущ. 70/15 Печенье 22 гр
Йогурт 150 г.	Кефир 150 г	Йогурт 150 г	Тк 57 Чай с сахаром 180г	Тк 57 Чай с сахаром 180г	Тк 57 Чай с сахаром 180г	Тк 57 Чай с сахаром 180г	Кефир 150 г	Йогурт 150 г.	Тк 57 Чай с сахаром 180г
Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68	Хлеб 16,68

Примерное десятидневное меню (1-3 года)

Заведующий МБДОУ «Детский сад №42 «Пингвинчик»

Калачева А.В.

