10-дневное меню МАДОУ "Детский сад №5 "Колокольчик"

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5 «Колокольчик» _____ Синягина Н.Г День 1. Понедельник	**Завтрак:**	Каша вязкая молочная "Дружба"	Тк №10	150/180
		Чай без сахара.	Тк №37	150/200
		Печенье	Тк № 52	20/20/30
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Суп гороховый	Тк № 2	150/180
		Гренки	Тк № 42	25/25
		Тефтели из говядины с рисом (ежики)	Тк № 25	60/70
		Соус красный основной	Тк №30	25/30
		Каша гречневая рассыпчатая	Тк № 15	110/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Плюшка домашняя	Тк № 50	60/70
		Кисломолочный продукт (снежок)	Тк №36	140/150
День 2. Вторник	**Завтрак:**	Каша вязкая пшеничная молочная	Тк № 11	150/180
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
		Батон с маслом (сыром)	Тк № 40,39	20/3/9/21/4/10
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	**Салат витаминный**	Тк № 60	40/50
		Суп картофельный с фасолью	Тк №6	150/180
		Гуляш из рубленного мяса говядины	Тк № 78	60/70
		Рис припущенный	Тк № 79	110/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Пирожок печеный с капустой	Тк № 46	60/70
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
День 3. Среда	**Завтрак:**	Каша вязкая пшенная молочная	Тк № 13	150/180
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
		Батон нарезной или бутерброд с маслом (сыром)	Тк № 41,40,39	20/2120/3/9/21/4/10
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Борщ со свежей капустой	Тк № 9	150/180
		Тефтели из говядины с рисом (ежики)	Тк № 25	60/70
		Соус красный основной	Тк № 30	25/30
		Макароны отварные с маслом	Тк № 20	110/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Печенье «Подарочное»	Тк № 64(1)	60/70
		Чай без сахара	Тк №37	150/200
День 4. Четверг	**Завтрак:**	Каша вязкая манная молочная	Тк № 12	150/180
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
		Батон с маслом	Тк № 40	20/3/21/4
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 39	100/100
	Обед:	**Свекла порционная (кусочками)**	Тк № 57	40/50 30/40
		Суп с клёцками на курином бульоне	Тк № 3	150/180
		Каша гречневая рассыпчатая	Тк № 15	110/130
		Отварная курица с подливом	Тк №72	60/70
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Омлет натуральный с маслом	Тк № 54	65/70
		Печенье	Тк №52	20/20/30
		Чай полусладкий	Тк № 35	150/200
День 5. Пятница	**Завтрак:**	Каша вязкая рисовая молочная	Тк № 14	150/180
		Чай без сахара	Тк №37	150/200
		Пряник, вафли	Тк № 53,75	25/30/40
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Рассольник	Тк № 7	150/180
		Тефтели рыбные с рисом	Тк №27/1	60/70
		Соус красный основной	Тк № 30	25/30
		Картофельное пюре	Тк № 18	110/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30

		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Плюшка с сахаром	Тк №51	60/70
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
УТВЕРЖДАЮ **Заведующий МАДОУ** **«Детский сад № 5** **«Колокольчик»** **_____ Синягина Н.Г** **День 6.** **Понедельник**	**Завтрак:**	Каша вязкая рисовая молочная	Тк №14	150/180
		Чай без сахара.	Тк№37	150/200
		Печенье	Тк № 52	20/20/30
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Суп гречневый	Тк № 8	150/180
		Тефтели из говядины с рисом (ежики)	Тк №25	60/70
		Гороховое пюре	Тк.№24	110/130
		Соус красный основной	Тк №30	25/30
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Плюшка домашняя	Тк № 50	60/70
		Кисломолочный продукт (йогурт)	Тк № 36	140/150
День 7. **Вторник**	**Завтрак:**	Каша вязкая манная молочная	Тк № 12	150/180
		Чай полусладкий	Тк № 35	150/200
		Батон с маслом (сыром)	Тк № 40,39	20/3/9/21/4/10
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Щи из свежей капусты	Тк.№ 1	150/180
		Курник с мясным фаршем и рисом	Тк №71	100/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
	Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	Тк № 76	150/180
		Батон нарезной	Тк № 41	20/21
		Чай полусладкий	Тк № 35	150/200
День 8. **Среда**	**Завтрак:**	Каша вязкая пшенная молочная	Тк № 13	150/180
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200
		Батон нарезной или бутерброд с маслом (сыром)	Тк № 41,40,39	20/2120/3/9/21/4/10
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	**Свекла порционная (кусочками)**	Тк № 57	40/50 30/40
		Суп гороховый	Тк № 2	150/180
		Гренки	Тк № 42	25/25
		Жаркое по-домашнему	Тк №19	130/170
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Пирожок с повидлом	Тк № 47	60/70
		Чай без сахара	Тк №37	150/200
День 9. **Четверг**	**Завтрак:**	Каша вязкая кукурузная молочная	Тк № 16	150/180
		Чай полусладкий	Тк № 35	150/200
		Батон с маслом	Тк № 40	20/3/21/4
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	**Кукуруза сахарная**	Тк№ 80	30/30
		Суп -лапша домашняя на курином бульоне	Тк № 5	150/180
		Плов с птицей	Тк №23	130/150
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	Тк № 45	80/90
		Чай без сахара	Тк №35	150/200
День 10. **Пятница**	**Завтрак:**	Каша вязкая пшеничная молочная	Тк № 11	150/180
		Чай без сахара	Тк №37	150/200
		Пряник, вафли	Тк № 53,75	25/30/40
	2 Завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	Тк № 38	100/100
	Обед:	Свекольник	Тк.№ 4	150/180
		Гуляш из отварного мяса (куры)	Тк № 29	60/70
		Макароны отварные с маслом	Тк № 20	110/130
		Компот из с/ф	Тк №33	150/180
		Хлеб ржаной	Тк №43	25/27/30
		Хлеб пшеничный	Тк №44	30/30/40
	Полдник:	Плюшка с сахаром	Тк №51	60/70
		Чай полусладкий	Тк №35	150/200