

Примерное меню (1-3 лет)

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №52
Приказ № 8 от 09.01.2025

/Клочко Т.П

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Тк 7 Масло сливочное 5 гр. Тк 11/4 Каша пшеничная 145гр Хлеб пш. 20гр.	Тк5/13 Сыр 6гр Тк 5/4Каша манная 145гр. Хлеб пш. 20 гр.	Тк 7 Масло-слив.5гТк2/53а леканка рисовая с творогом со сгущ. молоком 135 \15 гр Хлеб пш.17,5	Тк5/13 Сыр 6гр. Тк 8/4 Каша геркулесовая жидкая 145гр. Хлеб пш.20 гр.	Тк7 Масло сл.5гр Тк 16/4 Каша «Дружба»145гр Хлеб пш.20 гр	Тк7 Масло сл. 5 гр. Тк 11/4 Каша пшеничная 145гр Хлеб пш. 20 гр.	Тк5/13 Сыр 6гр.ТК 19/5 Суфле творожное с молоком сгущ. 120,0/15 гр Тк Хлеб пш.20 гр.	Тк 7Масло сл. 5 г. Тк 14/4 Каша ячневая 145гр Хлеб пш.21,88 гр.	Тк5/13Сыр 6гр Тк 7/4 Каша рисовая. 145 гр Хлеб пш.19 гр.	Тк 5/13Сыр 6гр. Тк 8/4Каша геркулесовая жидкая 145гр Хлеб пш. 20,5 гр.
Тк 10/10/1Чай 180гр Итого:350 гр.	Тк 14/10 Какао 180гр. Итого:351гр	Тк 10/10/1Чай 180гр Итого:352,5 гр	Тк 13/10 Кофейный напиток 180гр Итого :351гр	Тк 14/10 Какао 180гр.Итого:350г	Тк 10/10/1Чай с сах.180 гр Итого :350гр	Тк 13/10 Кофейный напиток 180г Итого: 341гр	Тк 14/10 Какао 180гр. Итого :352гр	Тк 10/10/1Чай 180 гр Итого:350	Тк 13/10 Кофейный напиток180гр Итого: 352гр
2 завтрак									
Сок 108гр	Сок 108 гр	Фрукты 240гр	Сок 108гр	Фрукты 240гр	Сок 108гр	Сок 108гр	Фрукты 240гр	Сок 108гр	Сок108 гр
обед									
Тк23/1 С-т из свеклы с сол.огурцом 40гр Тк 31/2 Суп крестьянский с крупой и сметаной 180гр Хлеб Сила 30 гр.	Тк 82 Винегрет овощной 40 гр. Тк 14/2 Суп овощной со сметаной 175гр Хлеб Сила 30 г	Тк 29/1 С-т свеклы с (яблоками16,53гр) 40 грТк 162 Суп-лапша домашняя 170грХлеб Сила 30 г	Т13/1 С-т морковный с кукурузой 40 гр Тк 5/2 Свекольник со сметаной 170гр.Хлеб Сила 30 гр.	Тк 32/1 С-т картофеля.сзел.горошком 40грТк 19/2 Суп картофельный с рыбой 180 гр Хлеб Сила.30 гр.	Тк 25 С-т овощной 40грТк 2/2 Борщ со сметаной 170гр Хлеб Сила 30 гр.	Тк 82 Винегрет овощной 40гр Тк 6/2 Щи из свежей капусты со сметаной 170грХлебСила 30гр.	Тк 24/1С-т из свеклы с зел. гор.(яблоки12 40 гр Тк 11/2 Рассольник со сметаной 170гр Хлеб Сила 30 гр.	Тк 30/1 С-т Зимний 40 гр. Тк 27/2Суп-пюре из разных овощей с гречками.170/15г Хлеб Сила 30 гр	Тк 13/1С-т морковный с кукурузой 40 гр Тк 17/2 Суп картофельный с горохом 170гр Хлеб Сила 30 гр.
Тк 32/8 Голубцы ленивые 50,0 гр	Тк 36/8 Запеканка картоф.с мясом120грТк3/11 Соус молочный 25гр	Тк 9/7 Биточки рыбные 45 гр.	Ттк 7/9Пюре из мяса кур 50 гр	Тк14/8Биточки из говядины паровые 60,0гр	Тк 27/8 Кнели из говядины паровые 60,0 гр	Тк16/8 Биточки из говядины в мол.соусе 90гр.	Тк39/8Запеканка капустная с мясом 130 гр	Тк 8/9 Суфле из кур 60,0гр	Тк35/8/2Суфле из печени 60гр
Тк 3/3 Пюре картофельное 80 гр.		Тк 422 Пюре из гороха100 гр.	Тк 3/3 Пюре картофельное 80 гр.	Тк 8/3 Капуста тушеная 85 гр	Тк 11/4 Морковь тушенная 100гр.	Тк 174Пюре картофельное 80 гр..		Тк 11/4 Морковь тушенная 85гр.	Сложный гарнир 90гр (карт. пюре45\капуста туш. 45грТк3/4,8/
Тк 6/10 Компот из сухофруктов 160гр Итого: 540гр	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 160 гр Итого:550гр	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 160 гр. Итого :545гр	Тк 372 Компот из свежих плодов(яблоки32гр) 160гр.Итого:530	Тк 16/10 Компот из сухофруктов 160 гр. Итого :555гр	Тк516 Кисель концентрат 150 гр.Итого :550гр	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 160гр. Итого :570гр	Тк6/10Компот из сухофруктов 160гр Итого :530гр	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 160гр Итого :560гр	Тк 516 Кисель 150 гр. Итого :540гр
ПОЛДНИК									
Тк162/1Лапша домашняя молочная 152, гр Тк 746 .Пирожок с капустой 63 г Хлеб пш. 25 гр.	Тк13/63Запеканка морков.с творогом и сгущ. молоком 130/15 гр Тк1/6 Яйцо отварное 40гр .Печенье 18 гр. Хлеб пш. 25 гр.	Тк 5 Икра кабачковая 44 гр Тк 43/5 Макароны отварные 95гр.Тк36/8Суфле из печени 70грХлебпш.23 гр Печенье 18г	Тк 343 Рыба запеченная в омлете 95 гр Тк 3/4 Каша гречневая 100 гр Печенье 18 гр Хлеб пш.25 гр.	Тк 2/6/1 Омлет натур. 130 гр. Тк 66 Расстеган с рыбой 65г Хлеб пш.25 гр.	Тк13/53Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком 130\15 гр. Тк2/12Булочка творожная65гр. Хлеб пш.20 гр.	Тк 5/4/1 Каша манная молочная 160гр Тк 572 Шанежка с картофелем 55 гр. Хлеб пш. 25 гр.	Тк 10/7 Кнели рыбные паровые 50грТк 4/4Карт. пюре с морковью.140гр Хлеб пш. 20 гр Печенье 18гр.	Тк 4/6 Омлет с картофелем 120 Тк 1/1 Зеленый горошек 32гр Тк7/12Ватрушка яблоком30,44гр) 63гр .Хлеб пш. 20гр.	Тк 9/7 Биточки рыбные 45гр Тк43/5Макароны отв.95 гТк5/1 Икра кабачковая 44 гр. Печенье 18гр Хлеб пш. 20 гр.
к\молоч 160 г. Итого:400гр	к\молоч 172 г Итого:400гр	к\молоч 153 г Итого : 403гр	к\молоч 162 г Итого: 400гр	Тк 10/10/1Чай с(180грИтого:400	к\молоч 170 г Итого :400 гр	к\молоч 160гр. Итого:400гр	Тк 10/10/1Чай 180грИтого40	к\молоч 165гр Итого:400гр	Тк 10/10/1 Чай 18 Итого :402гр