

Примерное десятидневное меню МКДОУ «Абултаевский детский сад»

№ рец.	Прием пищи	1 день	Выход гр.	№ рец.	2 день	Выход гр.	№ рец.	3 день	Выход гр.	№ рец.	4 день	Выход гр.	№ рец.	5 день	Выход гр.
168	Завтрак	Каша ячневая	200	462	Вареники ленивые	120	86	Каша гречневая	180	168	Каша пшеничная	200	231	Творожная запеканка с изюмом	150
395		Кофейный напиток	180	261	Чай с молоком	180	393	Чай с лимоном	180	395	Кофейный напиток	180	261	Чай с молоком	180
ТТК		Хлеб пшеничный с маслом	40/15	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/15	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/10
ТТК	Второй завтрак	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75
ТТК		Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15
ТТК	Обед	Огурец свежий порционный	60	ТТК	Помидор свежий порц.	60	ТТК	Огурец свежий порционный	60	ТТК	Помидор свежий порц	60	ТТК	Огурец свежий порционный	60
35		Суп овощной со сметаной т.о.	250	ТТК	Суп-пюре геркулесовый со сметаной т.о.	250	ТТК	Суп рисовый с мясом	250	41	Суп картофельный с рыбой	180	57	Борщ со сметаной т.о.	250/10
206		Картофельное пюре	150		Рыба с картофелем в молочном соусе	80/160	ТТК	Тушеная капуста	130	153	Жаркое по-домашнему	180	192	Рис отварной припущенный	100
77/226		Тефтели мясные с соусом	60/20			20	152/226	Гуляш из говядины с соусом	70/20			536/226		Колбаса (сосиски) отв. с соусом	70
ТТК		Компот (+витамин С)	180	232	Кисель (+витамин С)	180	ТТК	Компот (+витамин С)	180	232	Кисель (+витамин С)	180	ТТК	Компот (+витамин С)	180
ТТК		Хлеб рж/пш	40/20	ТТК	Хлеб рж/пш	40/20	ТТК	Хлеб рж/пш	40/20	ТТК	Хлеб рж/пш	40/20	ТТК	Хлеб рж/пш	40/20
ТТК		Полдник	Домашнее печенье	70	458	Ватрушка с повидлом	80/20	125	Винегрет с растительным маслом	120	ТТК	Пирог капустный	80	103	Запеканка вермишелевая (макаронник)
251	Кисломолочный продукт		180	ТТК	Напиток из свежих яблок	180	251	Кисломолочный продукт	180	263	Чай с сахаром	180	251	Кисломолочный продукт	180
368	Фрукты		75	368	Фрукты	75	368	Фрукты	75	368	Фрукты	75	368	Фрукты	75

№ рец.	Прием пищи	6 день	Выход гр.	№ рец.	7 день	Выход гр.	№ рец.	8 день	Выход гр.	№ рец.	9 день	Выход гр.	№ рец.	10 день	Выход гр.	
96	Завтрак	Каша пшеничная	180	44	Суп молочный с вермишелью	200	168	Каша «Дружба»	200	168	Каша манная	200	ТТК	Каша рисовая	180	
395		Кофейный напиток	180	397	Какао	180	261	Чай с молоком	180	395	Кофейный напиток	180	397	Какао	180	
ТТК		Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40 5/5	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	
ТТК	Второй завтрак	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	ТТК	Сок фруктовый	75	
ТТК		Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	ТТК	Кондитерское изделие	15	
ТТК	Обед	Помидор свежий порц	60	ТТК	Огурец свежий порционный	60	ТТК	Помидор свежий порц	60	ТТК	Огурец свежий порционный	60	ТТК	Помидор свежий порц	60	
ТТК		Суп-пюре гороховый с сухариком	250	38	Суп картофельный с макар.издел	250	67	Щи из свежей капусты	250	42	Суп крестьянский с крупой	250	ТТК	Суп картофельный с мясом	250	
137		Овощное рагу	150	ТТК	Солянка овощная с мясом	160	161/2 26	Котлеты из говядины с соусом	85/10	255	Котлеты рыбные	70	161/ 226	Шницель с соусом	85/10	
110		Кура отварная	80			80	194	Макароны отварные	110	ТТК	Отварной картофель	160	ТТК	Тушеная свекла	160	
232		Кисель (+витамин С)	180		Компот (+витамин С)	180	232	Кисель (+витамин С)	180		Компот (+витамин С)	180	232	Кисель (+витамин С)	180	
		Хлеб рж/пш	40/20		Хлеб рж/пш	40/20		Хлеб рж/пш	40/20		Хлеб рж/пш	40/20		Хлеб рж/пш	40/20	
274		Полдник	Булочка домашняя с изюмом	60	286	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	80/ 8/ 1	ТТК	Зразы творожные с изюмом	150	ТТК	Гренки заливные с повидлом	80	ТТК	Плошка	80
263			Чай с сахаром	180	255	Молоко	180	251	Кисломолочный продукт	180	261	Чай с молоком	180	251	Кисломолочный продукт	180
	Фрукты		75		Фрукты	75		Фрукты	75		Фрукты	75		Фрукты	75	