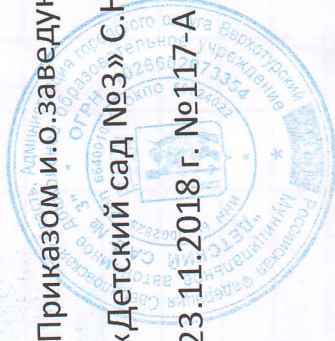


Утверждаю:

Приказом и.о.заведующей МАДОУ

«Детский сад №3» С.Н.Демидовой

23.11.2018 г. №117-А



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3»

дольщик	1-3		3-7		вторник	1-3		3-7		среда	1-3		3-7		четверг	1-3		3-7		пятница	1-3		3-7	
	г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г
Завтрак	150	200	120	140	Омлет запечённый или паровой (ТК № 19)	Завтрак	150	200	150	200	Завтрак	150	200	200	200	Завтрак	150	200	200	200	Завтрак	150	200	200
Каша геркулесовая на концентрированном молоке (ТК № 1)	150	200	50	50	Зеленый горошек (ТК № 20)	Зеленый горошек (ТК № 20)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	200	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	200	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	200
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (ТК № 2)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	10	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	10	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	10	20	20
Кофейный напиток с молоком ступённым (ТК № 4)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	5	30	5	Сливочное масло (ТК № 85)	30	5	30	5	Сливочное масло (ТК № 85)	30	5	30	5	Сливочное масло (ТК № 85)	30	5	30
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20																						
Сливочное масло (ТК № 85)	5	5																						
Сыр (порциями) (ТК № 33)	10	10																						
2-ой завтрак	180	200	150	150	2-ой завтрак	2-ой завтрак	150	200	150	200	2-ой завтрак	150	200	200	200	2-ой завтрак	150	200	200	200	2-ой завтрак	150	200	200
Сок (ТК № 6)	180	200	30	30	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	30	30	30	30	Сок (ТК № 6)	150	150	150	150	Сок (ТК № 6)	150	150	150	150	Сок (ТК № 6)	150	150	150
Обед																								
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (ТК № 7)	30	60	30	30	Свежий огурец	Свежий огурец	30	30	30	30	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	60	60	Салат из свежих помидор с растительным маслом (ТК № 44)	30	60	60	60	Свежий огурец	30	60	60
Ши из свежей капусты со сметаной (ТК № 8)	150	200	150	200	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (ТК № 23)	Суп картофельный со сметаной (ТК № 24)	150	200	150	200	Суп картофельный с рыбой (ТК № 35)	150	200	200	200	Свекольник со сметаной (ТК № 45)	150	200	200	200	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной (ТК № 51)	150	200	200
Бефстроганов из отварного мяса говядины (ТК № 9)	70	80	150	200	Плов из мяса кур (ТК № 24)	Плов из мяса кур (ТК № 24)	150	200	150	200	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (ТК № 36)	70	80	80	80	Мясо говядины, тушенное с овощами (ТК № 46)	150	200	200	200	Биточки (котлеты) рыбные (ТК № 52)	70	80	80
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	90	130	0	20	Соус молочный с овощами (ТК № 25)	Соус молочный с овощами (ТК № 25)	0	20	0	20	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	150	150	Напиток из шиповника (ТК № 47)	150	200	200	200	Картофельное пюре (ТК № 29)	100	150	150
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	30	30
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30
Подник	550	740	550	740	Подник	Подник	545	735	545	735	Подник	540	720	540	720	Подник	560	750	560	750	Подник	560	750	560
Кефир (ТК № 13)	200	200	180	200	Молоко кипячёное (ТК № 26)	Молоко кипячёное (ТК № 26)	180	200	180	200	Снежок (ТК № 39)	200	200	200	200	Кефир (ТК № 13)	180	200	180	200	Йогурт (ТК № 53)	200	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	30	40	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	30	40	30	40	Вафли (ТК № 14)	10	30	30	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	Печенье (ТК № 14)	15	30	30

меню	1-3		3-7		вторник	1-3		3-7		среда	1-3		3-7		четверг	1-3		3-7		пятница	1-3		3-7					
	г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак																												
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом (ТК № 56)	150	200	150	200	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (ТК № 68)	150	200	150	200	Каша манная молочная с маслом сливочным (ТК № 73)	150	200	150	200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (ТК № 78)	150	200	150	200	Каша	150	200	150	200	200			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным (ТК № 57)	150	200	180	200	Чай с молоком (ТК № 32)	180	200	180	200	Кофейный напиток с молоком (ТК № 4)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	Какао с молоком (ТК № 21)	180	200	180	200	200			
Кофейный напиток с молоком сгущённым (ТК № 4)	180	200	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	20	20	20	Сыр (ТК № 33)	20	20	20	20	Сыр (ТК № 33)	20	20	20	20	10			
Кофейный напиток с молоком (ТК № 3)	180	200	10	20	Сливочное масло (ТК № 85)	10	20	5	5	Сливочное масло (ТК № 85)	5	5	5	5												20		
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30																										
Масло сливочное (ТК № 85)	0	5																										
	360	435	360	420		355	425	355	425		355	425	355	425		355	425	355	425		355	425	355	425		350	430	
2-ой завтрак																												
Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	150	180	200	2-ой завтрак	150	200	150	200	Фрукты и ягоды свежие (яблоко) (ТК № 22)	150	200	150	200	Сок (ТК № 6)	150	200	180	200	Сок (ТК № 6)	150	200	180	200	150	150	150	
Обед																												
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (ТК № 58)	30	30	30	60	Свежий огурец	30	60	30	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	30	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	30	60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (ТК № 34)	30	60	30	60	30	60	30	60
Обед																												
Суп-пюре из картофеля (ТК № 59)	150	200	150	200	Суп-лапша на курином бульоне (ТК № 63)	150	200	150	200	Уха рыбачья (ТК № 70)	150	200	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	150	200	Суп-пюре из разных овощей (ТК № 74)	150	200	150	200	200	200	70	80
Гуляш из мяса говядины (ТК № 60)	70	80	50	70	Мясо кури отварное в соусе (ТК № 64)	50	70	70	70	Пудинг из мяса говядины (ТК № 71)	70	80	70	80	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	150	200	150	200	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (ТК № 75)	150	200	150	200	200	200	50	50
Макаронные изделия отварные (ТК № 10)	100	150	100	150	Капуста тушеная (ТК № 65)	100	150	100	150	Гарнир овощной сборный (ТК № 37)	100	150	100	150	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	Компот из яблок и кураги (ТК № 38) с вит.С	150	200	150	200	200	200	100	100
Компот из сухих фруктов (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Компот из сухих фруктов (изюма) (ТК № 11) с вит.С	150	200	150	200	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	30	40	30	40
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	30	30	30	30	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	30	40	30	40
Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	Хлеб ржаной (ТК № 12)	30	40	30	40	30	40	30	40
	560	730	540	750		560	750	560	750		560	750	560	750		560	750	560	750		560	750	560	750		560	750	
Полдник																												
Кефир (ТК № 13)	200	200	180	200	Молоко кипячёное (ТК № 26)	180	200	200	200	Кефир (ТК № 13)	200	200	200	200	Полдник	200	200	180	200	Полдник	200	200	180	200	200	200	200	200
Печенье (ТК № 14)	15	30	30	30	Сдоба обыкновенная (ТК № 27)	30	30	10	30	Вафли (ТК № 14)	10	30	30	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	Булочка домашняя (ТК № 48)	30	30	30	30	30	30	15	30
	215	230	210	230		210	230	200	220		210	230	210	230		210	230	210	230		210	230	210	230		215	230	

Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (ТК № 15)	60	Печень в молочном соусе (ТК № 66)	50	Рыба отварная под маринадом (ТК № 72)	150	Рагу овощное (ТК № 76)	150	Салат овощной с растительным маслом (ТК № 54)	180	180	60	60
Запеканка из творога № 2 (ТК № 61)	100	Картофель отварной (ТК № 67)	130	Зеленый горошек (ТК № 20)	50	Мясо говядины отварное (ТК № 77)	50	Сырники из творога (ТК № 84)	50	120	120	120
Стушенное молоко для запеканок (ТК № 17)	12	Чай с лимоном (ТК № 18)	200	Кисель из повидла (ТК № 42)	180	Чай (ТК № 30)	200	Стушенное молоко для запеканок (ТК № 17)	200	12	12	12
Чай (ТК № 30)*	200	Хлеб ржаной (ТК № 12)	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20	Чай с лимоном (ТК № 18)	40	200	200	200
Хлеб пшеничный (ТК № 5)	20							Хлеб ржаной (ТК № 12)		10	10	10
	370	420	400	460	400	450	420	470	392	402	402	402
Витамин С, мг	65,2	74,5	101,4	130,1	64,2	76,5	72,3	89,7	83	95,8	95,8	95,8
2 неделя												