

« 18 » января 2019г.

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в МДОУ детском саду № 20 с. Аргаяш
(возраст от 3-х до 7 лет)**

Первая неделя

№ рец.	Прием пищи	Понедельник	Выход, г	№ рец.	Вторник	Выход, г	№ рец.	Среда	Выход, г	№ рец.	Четверг	Выход, г	№ рец.	Пятница	Выход, г	
ТТК	Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	126	Каша пшеничная с маслом	200/5	44	Суп молочный с вермишелью	200	93	Каша овсяная "5 злаков" жидкая с маслом сливочным	200/5	43	Каша манная молочная	200	
763		Чай сладкий	180	ТТК	Кофейный напиток с молоком	180	ТТК	Кофейный напиток с молоком	180	263	Чай с сахаром	180	763	Какао с молоком	180	
ТТК		Хлеб пшеничный с маслом	50/5	ТТК	Хлеб пшеничный	50	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/5/10	ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	ТТК	Хлеб пшеничный с сыром	40/5 /10	
ТТК	Второй завтрак	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Сок	100	ТТК	Суфле молочное Чокопай	100	ТТК	Фрукты	100	
ТТК	Обед	Борщ украинский с мясом на мясном бульоне со сметаной	250/10	38	Суп картофельный с сухариками изделиями	250	186	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	41	Суп картофельный с рыбой	250	215	Суп из овощей с фасолью на к/б	250	
146		Тефтели мясные	71	614	Макароны с курицей порционно	70	637	Тефтели рыбные	70	607	гуляш	70	536	Котлета из птицы	70	
206		Картофельное пюре	150	ТТК	Салат витаминный капуста и моркр	150	192	Рис припущенный	150	ТТК	Перловка	150	186	Сложный гарнир	150	
ТТК		Компот из смеси сухофруктов	180	232	Кисель	180	ТТК	Компот из с/ф	180	869	Кисель	180	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	180	
		Хлеб пшеничный	70		Хлеб пшеничный	70		Хлеб пшеничный	70			Хлеб пшеничный	70		Хлеб пшеничный	70
			40			40			40				40			40
110	Полдник	Омлет натуральный	130	289	Ватрушка с творожным фаршем	70	ТТК	Оладьи с повидлом	200	292	Шаньга	200/20		Печенье	50	
226			75			75			75	251		75	ТТК	Морковное пюре	200	
251		Кофейный напиток	180	251	Йогурт	180	251	Чай с молоком	180			Заварное молоко	180		Чай	180

