

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Радуга»
г. Аргун»
Э.Х.Алихаджиева

(1-я неделя)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-ый день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ВТОРНИК 2-ой день	Выход	ТТК-№ рецептуры	СРЕДА 3-ий день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ЧЕТВЕРГ 4-ый день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ПЯТНИЦА 5-ый день	Выход	ТТК-№ рецептуры
--------------------------	-------	--------------------	----------------------	-------	--------------------	--------------------	-------	--------------------	----------------------	-------	--------------------	----------------------	-------	--------------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная	180/ 150	189	Каша дружба	150/ 180	190	Каша пшененная	155/ 180	184	Каша манная	150/5 180	416	Каша пшеничная	150/ 180	189
Бутерброд с маслом	35/5	1	Бутерброд с джемом	35/5	2	Бутерброд с маслом	35/5	1	Бутерброд с сыром	35/5	1	Бутерброд с маслом	35/5	1
Чай сахаром	200/ 157/7	430	Какао с молоком	180/ 160	397	Чай сахаром	150/7 200	430	Какао с молоком	160/ 180	397	Чай сахаром	200/ 157	430

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Печенье	20/12	0	Вафли	20/12	0	Печенье	12/20	0	Вафли	12/20	0	Печенье	12/20	0
Сок	100/0	442	Чай сахаром	100/5	430	Сок	100/0	442	Чай сахаром	100/5 120	430	Сок	100	442

ОБЕД:

Щи со сметаной на к/б	180/ 150	83	Суп картофельный на м/б	180/ 150	77	Борщ со сметаной на к/б	150/ 180	57	Суп из красной фасоли	150/ 180	104	Рассольник с перловкой на к/б	150/ 180	73
Плов с курицей	130/ 150	304	Рыба тушенная (мясо говядина) Прилож.№ 11	50/70	242/ 305	Куриное мясо с подливой	70/50	302	Плов с мясом	130/ 150	265	Птица с подливой (филе)	60/50	308
Салат из свеклы с чесноком	30/50	33	Макароны отварные	110/130	317	Пюре картофельное	130/ 110	321	Салат из свежей капусты	60/30	0	Гречка рассыпчатая	110/ 130	181
Компот	150/ 200	441	Салат морковный с зел. горошком	30/50	41	Салат из свежих овощей	30/50	0	Компот	150/ 180	376	Салат из свежих овощей	30/50	0
Хлеб	35/45	0	Компот	150/180	376	Хлеб	35/45	0	Хлеб	35/40	0	Чай	185/ 150	411
			Хлеб	35/45	0	Чай	150/ 185	411				Хлеб	45/35	0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Сырники из творога со сметаной	40/5 60/5	231	Йогурт	200/0	0	Булочка домашняя	50/0	469	Банан или сок фруктово- ягодный	100/ 200	0	Оладьи со сметаной	60/50	449
			Суп молочный с гречневой крупой	180/ 200	94				Суп молочный с рис.крупой	250/ 180	90	Вареники ленивые с творогом	230/ 180	0
Суп молочный с вермишелью	180 250	112										Суп молочный вермишелевый	200/ 180	211
Хлеб	50	0	Чай сахаром	185/15	430	Компот	200	376	Чай с лимоном	200/7	431	Хлеб	40/50	0
Чай с лимоном	207 160	431	Хлеб	40/50	0	Хлеб	40/45	0	Хлеб	50/40	0	Компот	200	376

**10-дневное перспективное меню
для детей посещающих 12часовой детский сад
категория детей от 1,5г до 3 / с 3-х до 7-лет
на холодный период
(2-я неделя)**

ПОНЕДЕЛЬНИК 6-ой день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ВТОРНИК 7-ой день	Выход	ТТК-№ рецептуры	СРЕДА 8-ой день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ЧЕТВЕРГ 9-ый день	Выход	ТТК-№ рецептуры	ПЯТНИЦА 10-ый день	Выход	ТТК-№ рецептуры
ЗАВТРАК:														
Каша дружба	180/ 155	190	Каша пшеничная жидкая	160 /180	189	Каша гречневая вязкая	155/ 180	184	Каша кукурузная	150/ 180	189	Каша манная	155/ 180	416
Бутерброд с джемом	35/5	2	Бутерброд с маслом	35/5	1	Бутерброд с сыром	35/5	397	Бутерброд с маслом	35/5	1	Бутерброд с джемом	35/5	2
Какао с молоком	180/ 160	397	Чай сахаром	185/15 150/7	430	Какао с молоком	150/ 180	430	Чай сахаром	157/ 200	430	Какао с молоком	160/ 180	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:														
Вафли	20/12	0	Печенье	20/12	0	Вафли	12/20	0	Печенье	12/20	0	Вафли	12/20	0
Чай сахаром	110/ 105		Сок	100/0	0	Чай сахаром	110/ 105	430	Сок	100/0	442	Чай сахаром	105/ 110	430
ОБЕД:														
Щи со сметаной на м/б	180/ 150	67	Суп вермишелью на к/б	200/ 150	101	Рассольник перловой крупой на м/б	150/ 200	91	Суп гороховый	150/ 180	99	Борщ со сметаной на м/б	150/ 180	56
Котлеты мясные	50/70	305	Куриное мясо с подливой	50/70	302	Плов с мясом	130/ 150	265	Птица тушеная	50/70	301	Тефтели мясные с подливой	50/70	287
Макароны отварные	110/ 130	317	Пюре картофельное	110/130	321	Салат из моркови с зелен. Горошком	30/ 50	41	Макароны отварные	110/ 130	317	Гречка рассыпчатая	110/ 130	181
Салат из свеклы с чесноком	30/50	33	Винегрет	40/50	45	Компот	150/ 180	376	Салат из свежих овощей	30/60	23	Салат из моркови с зел.горошком	40/50	41
Компот	150/ 180	376	Чай	150/185	411	Хлеб	35/ 45	0	Чай	150/ 185	411	Компот	180/0	376
Хлеб	35/43	0	Хлеб	35/45	0				Хлеб	35/45	0	Хлеб	45	0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:														
Пирожки печенные	40/ 60	454	Булочка домашняя	50/60	469	Яблоки	95/ 100	423	Блинчики с джемом	80/50	447	Йогурт	200/ 250	0
Суп молочный гречневый	180 /200	90	Компот	150/200	376	Вареники ленивые с творогом	230/ 180	0	Яйца вареные	40/0	213			
Хлеб	40/50	0	Хлеб	40/45	0	Чай лимоном	207/ 157/3	431	Компот	180/0	376	Суп молочный рисовый	180/ 250	90
Чай с лимоном	207/ 160	431	Суп молочный рисовый	180/200	90				Хлеб	50/40	0	Чай	200	
												Хлеб	45/50	