«Утверждаю»

Заведующий МКДОУ №74

Ольмезова З.Т

Примерное 10 дневное меню Д/С 74 с 1,5 до 3-ех лет

ДАТА	ЗАВТРАК	ВЫХОД	ККАЛ	О Б Е Д	ВЫХОД	ККАЛ	ПОЛДНИК	ВЫХОД	ККАЛ
1 день	Суп молочный рисовый	150	141,6	Суп гороховый	150	135			
	2-ой Завтрак			Тефтели с макаронами с томатным соусом	60/110/10	175/1/168/27	Рогалики	60	173
	Хлеб с маслом	30/8	170	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43	Какао с молоком	150	107
	Чай с сахаром	150	40	Компот из сухофруктов	150	113			
2 день	Каша пшенная молочная	150	146,8	Борщ со сметаной	150	100	Гренки с яйцом	30/0,25	220,4
	Бутерброд с сыром	30/15	162,25	Котлеты с гречк. с томатным соусом	60/110/10	173/184/27	Чай сладкий	150	40
	Чай с молоком	150	40	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43			
	2-ой Завтрак			Компот из сухофруктов	150	113			
	Конфеты	50							330
3 день	Суп молочн. с макаронами	150	181	Суп Уральский	150	128,76	Пироги осетинские	80	219,07
	2-ой Завтрак			Плов с курятиной	180	359	Кефир	150	90
	Хлеб с маслом	30/8	170	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43			
	Чай с сахаром	150	40	Компот из сухофруктов	150	113			
4 день	Каша манная молочная	150	177,0	Суп фасолевый	150	221,65	Яйцо отварное	1 шт	63
	Хлеб	30/8	77,43	Рыбные котлеты с карт. пюре с томатным соусом	60/110/10	117/138	Бутерброд с сыром	30/15	162,25
	Чай с сахаром	150	40	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43	Чай сладкий	150	40
	2-ой Завтрак			Компот из сухофруктов	150	113			
	Печенье	50	125,1						
5 день	Творожная запеканка со сметан. соусом	100/20	177,0	Свекольник со сметан.	150/5	104,12	Пирожки с картошкой	70	296,7
	2-ой Завтрак			Биточки с куриные с макаронами с томатным соусом	60/110/20	218/184	Какао с молоком	150	107
	Хлеб с маслом	30/8	170	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43			
	Чай с сахаром	150	40	Компот из сухофруктов	150	113			

«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ №74
_____ З.Т. Ольмезова

10-дневное меню с 1,5 до 3 -ех лет

ДАТА	ЗАВТРАК	Выход блюд		ОБЕД	Выход блюд		ПОЛДНИК	Выход блюд	
		Гр.	ккал		Гр.	ккал		Гр.	ккал
6 день	Суп молочн.гречневый	150	132,4	Суп Фасолевый	150	135	Булочка домашняя	60	286
	2-ой Завтрак			Котлеты с макаронами с томатным соусом	60/110/20	173/168/27	Какао с молоком	150	107
	Хлеб с маслом	30/8	170	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	66,1 141			
	Чай с сахаром	150	40	Компот из сухофруктов	150	113			
7 день	Каша манная молочная	150	177	Свекольник со сметан.	150	104,12	Макароны отварные	80	168
	Бутерброд с сыром	30/15	162,25	Тефтели с гречк. с томатным соусом	60/110/20	175,1/184/27	с маслом	5	
	Чай с сахаром	150	40	Хлеб Ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43	Чай сладкий	150	40
	2-ой завтрак			Компот из сухофруктов	150	113			
	Яблоки	80	41,04				Пироги осетинские	80	219,07
8 день	Суп молочн. с макаронами	150	181	Суп Харчо	150	135	Кефир	150	90
	2-ой Завтрак			Куриная подлива с пшенной пастой	100/80	173,25			
	Хлеб с маслом	30/8	170	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43			
	Чай с молоком	150	40	Компот из сухофруктов	150	113			
9 день	Каша рисовая молочная	150	184,0	Суп карт.с гренками	150	101	Яйцо отварное	1шт	63
	Хлеб	30/8	170	Рыбные котлеты с карт. пюре с подливой	60/110/20	117/138	Бутерброд с сыром	30/15	162,25
	Чай с сахаром	150	40	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43	Чай сладкий	150	40
	2-ой Завтрак Пряники	60	109,8	Компот из сухофруктов	150	113			
10 день	Суп молочный пшенный	150	146,8	Борщ со сметаной	150	100	Оладьи	60	280
	Хлеб с маслом	30/8	170	Плов с мясом	180	359	Чай сладкий	150	40
	Чай с сахаром	150	40	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 45	77,43			
				Компот из сухофруктов	150	113			