

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ НТГО д/с «Голубок»

Шишicina O.H.

«09» января 2024г



## Примерное осеннее-зимнее 20-ти дневное меню

Исп: диетолог

Отт O.M

Калькулятор-технолог

Пшеничникова Н.Н.

	Понедельник IV (29.01)	Вторник IV (30.01)	Среда IV (31.01)	Четверг IV (01.02)	Пятница IV (02.02)
Завтрак	-суп молочный с рисовой крупой(180/200)ТК140/1 -масло сл(3/5) -батон(20/30) -какао с молоком(150/180)ТК462	-каша манная молочная жидкая(150/180)ТК230 -батон -масло сл(3/5) -сыр(10/12) -кофейный напиток(150/180)ТК464	-каша «Дружба»(150/180)ТК48 -батон(20/30) -масло сл(3/5) -сыр(5/7) -коф. напиток (150/180)ТК465	-каша яичневая молочная жидкая (150/180)ТК227 -батон(20/30) -масло сливоч(3/5) -Сыр(5/7) -какао с молоком(150/180)ТК462	-каша «Геркулес»жидкая(150/180)ТК61 - батон(20/30) -масло слив(3/5) -кофейный напиток(180/200)ТК464
Завтрак II	-сок(150/180)	-Варенец (120/150)	-Варенец(120/150)	-Варенец(120/150)	-сок(150/180)
Обед	- суп-пюре из разных овощей(150/180)ТК50 -треники из хлеба пшеничного(20/30)ТК143 - Гуляш из отварной говядины(50/70) ТК327 -греча рассыпчатая(110/130)ТК202 -напиток из шиповника(150/180)ТК496 -хлеб белг(20/20)	-свекольник с говядиной(150/180)ТК32/98 -сметана(5/5) -чеснок порц(1/1) - котлета рыбная любительская(50/70)ТК308 -макароны отварные (110/130)ТК256 -соус томатный(30/50)ТК419 -компот из с/фр(150/180)ТК20/495 -хлеб пшенич(30/40) -хлеб белг(20/20)	-суп картофельный с бобовыми(150/180)ТК23/113 -запеканка капустная с мясом(130/150)ТК335 -Соус молочный(30/50)ТК403 -компот из изюма(150/180)ТК55 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)	- рассольник Ленингр (150/180)ТК100/2 -сметана5/5 - биточки -рыбные(50/70)ТК307 -пюре картофельное(110/130)ТК63 -соус томатный с овощами(30/50)ТК420 - напиток из шиповника(150/180)ТК496 - хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)	- суп из овощей на курин. бульоне(150/180)ТК116 -сметана(5/5) -чеснок порц(1/1) -плов из птицы -(160/200)ТК54-12 -компот из с/фруктов(150/180)ТК20/495 - хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)
Уплотн. полдник	-омлет натуральный(100/120)ТК268 -зелен. Горошек (20/30) -чай с лимоном(150/180)ТК459 -хлеб белг(20/20) -банан(90/100)	-котлета из говядины(40/40)ТК339 -пюре картофельное(90/100)ТК63 -салат из моркови и яблок(60/80)ТК22 -чай с сахаром(150/180)ТК457 -хлеб белг(20/20)	-салат из свеклы отварной(100/120)ТК26 -ватрушка с творогом(60/60)ТК49 -кисель из свежих яблок(180/200)ТК476 -хлеб белг(20/20)	--сырники из творога запечен. (90/100)ТК286 -молоко стущ(20/30) -чай с сахаром(150/180)ТК457 -хлеб белг(20/20) -апельсин(90/100)	- рагу из овощей в томатном соусе(130/150)ТК177 -чай с сахаром(180/200)ТК457 -печенье «Аннота»(20/30) -хлеб белг(20/20)

	<p>Понедельник III (22.01)</p> <p>-каша манная молочн. жидкая(150/180)ТК230 -батон(20/30) -масло сл.(3/5) -сыр (10/12) -коф. напиток (150/180)ТК464</p>	<p>Вторник III (23.01)</p> <p>- запеканка твор(120/150)ТК279 - соус молочный сладкий(30/50)ТК406 -Батон(20/30) - какао с молоком (150/180)ТК462</p>	<p>Среда III (24.01)</p> <p>- каша «геркулес» жидкая (150/180)ТК61 - Бутерброд с джемом(45/45)ТК72 - Чай с молоком(150/180)ТК460</p>	<p>Четверг III (25.01)</p> <p>Каша кукурузная(150/180)ТТК58 - батон(20/30) -масло сл.(3/5) - чай с молоком(150/180)ТК460 -печенье мол(20/30)</p>	<p>Пятница III (26.01)</p> <p>-- каша гречневая молочная жидкая (150/180)ТТК236 -батон(20/30) -масло(3/5) - кофейный напиток (180/200)ТК464</p>
<p>Завтрак II</p>	<p>-сок(150/180)</p>	<p>-Йогурт(120/150)</p>	<p>-Йогурт(120/150)</p>	<p>Йогурт (120/150)</p>	<p>-апельсины(100/100)</p>
<p>Обед</p>	<p>-суп картофельный с фрикадельками(150/180)ТК123 - макаронник с печенью(130/150)ТК264 -соус томатный(30/50)ТК419 -компот из апельс. с ябл(150/180)ТК488 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)</p>	<p>-уха рыбацкая(150/180)ТК120 - тефтели из говядины паровые(50)ТК348-ясли -капустя тушеная(110)ТТК64-ясли -бигус (200)ТК329 -компот из с/фруктов(150/180)ТК20/495 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)</p>	<p>-борщ с капустой и картофелем(150/180)ТТК62 -сметана(5/5) -чеснок порц(1/1) -суфле рыбное(50/70)ТК303 - макароны отварные(110/130)ТК256 -соус сметанный(30/50) -напиток из шиповника(150/180)ТК496 -хлеб пшен(30/40) -хлеб белг(20/20)</p>	<p>-суп из овощей(150/180)ТТК45/116 -сметана5/5 -чеснок порц(1/1) - кнели из говяд. с рисом(50/70)ТК338 -капустя тушеная(110/130)ТК64 - компот из с/фруктов(150/180)ТК20/495 - хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)</p>	<p>- щи из св. капусты на кур бульоне(150/180)ТТК25/1 -сметана5/5 -курица тушен. с морковью(60/100)ТТК54-30 -картофель отварной с маслом(100/120)ТК152 -компот из изюма(150/180)ТТК55 - хлеб пшен(30/40) -хлеб белг(20/20)</p>
<p>Уплотн. полдник</p>	<p>-салат картоф с огурц. солеными (100/120)ТК42 -пирожок с капустой(60/60)ТК41 -чай с сахаром(150/180)ТК457 -хлеб белг(20/20)</p>	<p>-салат из моркови с изюмом(100/120)ТК24 -чай с сахаром(150/180)ТК457 -булочка ванильная(60/60) -хлеб белг(20/20)</p>	<p>-овощи в молочном соусе(150/180)ТК157 -чай с сахаром(150/180)ТК457 -банан(90/100) -хлеб белг.(20/20)</p>	<p>- сырники из творога(100/120)ТТК286 -молоко сгущен(30/50) -чай с лимоном(150/180)ТК459 -хлеб белг(20/20)</p>	<p>- макароны с сыром(150/180)ТК259 - чай с сах(180/200)ТК457 -хлеб белг(20/20)</p>

Понедельник I (08.01.24)	Вторник I (09.01.24)	Среда I (10.01)	Четверг I (11.01)	Пятница I (12.01)
Завтрак -Каша молочная пшеничная (150/180)ТТК46/232 -Батон(20/30) -масло сл.(3/5) -джем(повидло)20/30 -чай с молоком(150/180)ТТК460	-запеканка творожная(120/150)ТТК279 -соус молоч. сладк(30/50)ТТК406 -Батон(20/30) -коф. напиток (150/180)ТТК464	-каша пшеничная молочная жидкая(150/180)ТТК57 -батон(20/30) -масло сл(3/5) -сыр(10/12) -какао с молоком (150/180)ТТК462	- каша манная(150/180)ТТК230 -батон(20/30) -масло слив(3/5) -сыр(10/12) -Какао с молоком(150/180)ТТК462	- макароны с сыром(150/180)ТТК259 - батон(20/30) -кофейный напиток(150/180)ТТК464 -масло(3/5)
Завтрак II -сок(150/180)	-Кефир(120/150)	-Кефир(120/150)	-Кефир(120/150)	Кефир(120/150)
Обед -суп-харчо (150/180)ТТК18 -печень тертая(50)ТТК358 -соус сметанный(30/50)ТТК408 -пюре картоф.(110/130)ТТК63 -компот из кураги(150/180)ТТК51 -хлеб белг(20/20) -хлеб пшен(30/30)	-щи из св. капусты(150/180)ТТК25 -сметана(5/5) -котлеты «Пермские»(50/70)ТТК341 -макар. изделия отварные(100/110)ТТК256 -соус томатный(30/50)ТТК419 -компот из чернослива(150/180)ТТК52 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белгор(20/20)	-уха рыбачья(150/180)ТТК21 -голубцы ленивые(120/140)ТТК47/333 -соус томатный (30/50)ТТК419 -напиток из шиповника(150/180)ТТК496 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белгор(20/20)	- борщ с картофелем(150/180)ТТК26 -сметана(5/5) -котлета рыбная(50/70)ТТК307 -рис отварной(110/130)ТТК385 - соус молочный(30/50)ТТК403 - напиток из шиповника(150/180)ТТК496 -хлеб пшен(30/30) -хлеб белг(20/20)	-суп картоф с курицей(150/180)ТТК31/112 -котлеты из птицы припушен(50/70)ТТК372 -пюре карт. с морковью(110/130)ТТК378 -компот из апельсинов с яблоком(150/180)ТТК488 - хлеб пшен(30/30) -хлеб белгор(20/20)
Уплотн. полдник -омлет натуральный (100/120)ТТК268 -чай с лимоном(150/180)ТТК459 -печенье(20/30) -хлеб белг(20/20)	- салат из свеклы отварной (80/100)ТТК26 -кисель из свежих яблок(150/180)ТТК476 -шанежка наливная (60/60)ТТК538 -хлеб белгор(20/20)	-сельдь с луком(50/70)ТТК316 -картофель отварной(90/110)ТТК152 -булочка(30) ванильная(60/60)ТТК541 -чай с лимоном(150/180)ТТК459 -хлеб белгор(20/20)	- сырники из творога(90/100)ТТК286 -молоко сгущен(20/30) -чай с сахаром (150/180) (150/180)ТТК462 -хлеб белг(20/20) -апельсин(90/100)	- греча с овощами(110/130)ТТК211 -соус томатный(30/50)ТТК419 -сок(150/180) -хлеб белг(20/20)

Завтрак	Понедельник II (15.01)	Борщик II (16.01)	Среда II (17.01)	Четверг II (18.01)	Пятница II (19.01)
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Каша «Геркулес» жидкая (150/180)ТТК61</li> <li>-Батон(20/30)</li> <li>-масло сл.(3/5)</li> <li>-Какао с молоком(150/180)ТК462</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-запеканка из творога(100/120)ТК279</li> <li>-соус молочный</li> <li>-сладкий(30/50)ТК406</li> <li>-Батон(20/30)</li> <li>-коф. напиток с мол (150/180)ТК465</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-каша рисовая жидкая(150/180)ТК236</li> <li>-батон(20/30)</li> <li>-масло сл(3/5)</li> <li>-сыр(10/12)</li> <li>-какао с молоком(150/180)ТК462</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-каша манная жидкая(150/180)ТК230</li> <li>- батон(20/30)</li> <li>-масло сл(3/5)</li> <li>-сыр(10/12)</li> <li>-чай с молоком(150/180)ТК460/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- омлет натуральный(80/100)ТК268</li> <li>- горошек зеленый(30/50)ТТК54-20</li> <li>- батон(20/30)</li> <li>-масло3/5</li> <li>-какао с молоком(150/180)ТК462</li> </ul>
Завтрак II	-сок(150/180)	-Варенец(120/150)	-Варенец(120/150)	-Варенец(120/150)	-сок(150/180)
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>-суп картофельный с бобовыми (150/180)ТТК23/113</li> <li>- поре картофельное (110/130)ТК63</li> <li>-печень тушеная в сметанном соусе(50/70)ТК359</li> <li>-компот из с/фр(150/180)ТТК495</li> <li>-хлеб пшен(30/30)</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассольник Ленингр(150/180)ТК100/2</li> <li>-сметана(5/5)</li> <li>-чеснок порц.(1/1)</li> <li>- котлета рыбная «любительская» (50/70)ТК308</li> <li>-макароны отварные с томатом(110/130)ТТК1/257</li> <li>-напиток из шиповника(150/180)ТК496</li> <li>-хлеб пшен(30/30)</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уха с крупной(150/180)ТК72/121</li> <li>-тефтели из говядины(50/70)ТК348</li> <li>-соус молочный(30/50)ТК403</li> <li>-греча рассыпчатая(110/130)ТК202</li> <li>-компот из изюма(150/180)ТТК55</li> <li>-хлеб пшен(30/30)</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щи из свежей капусты с картофелем(150/180)ТТК25</li> <li>-сметана(5/5)</li> <li>-чеснок порц(1/1)</li> <li>-биточки рыбные(50/70)ТК307</li> <li>-соус томатный(30/50)ТК419</li> <li>-поре картоф ельное(110/130)ТТК63</li> <li>-компот из с/фр(150/180)ТТК495</li> <li>- хлеб пшен(30/30)</li> <li>-хлеб белг(20/30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- суп-поре из птицы с рисом (150/180)ТК137</li> <li>-гренки из пш.хлеба(20/30)ТК143</li> <li>-котлета из птицы(я-50)ТК372</li> <li>-капустя тушеная(110/130)ТТК64</li> <li>- напиток из шиповника(150/180)ТК496</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>
Уплотн. полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>-салат из капусты белокочанной(100/120)ТТК70</li> <li>-яйцо отварное 1 шт</li> <li>-чай с/сахаром(150/180)ТК457/1</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> <li>- банан(90/100)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-салат из свеклы отварной(80/100)ТК26</li> <li>-чай с лимоном(150/180)ТК459</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> <li>-шанежка с картофелем(60)ТК540</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-запеканка картофельная с овощами130/150)ТК183</li> <li>-соус томатный (30/50)ТК419</li> <li>-сок(150/180)</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вареники ленивые(100/120)ТК289</li> <li>- чай с/сахаром(150/180)ТК457</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> <li>-груша(90/100)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-салат из моркови с изюмом(100/120)ТК24</li> <li>-булочка дорожная(60)ТК543</li> <li>- чай с/сахаром(150/180)ТК457</li> <li>-хлеб белг(20/20)</li> </ul>