

**10 дневное плановое меню 2021год
МБДОУ «Детский сад №53» г. Находка**



	1 пон.1 нед.	2 вт.1 нед.	3 среда.1 нед.	4 чет.1 нед.	5 пят.1 нед.	6 пон. 2 нед.	7 вт. 2 нед.	8 среда 2 нед.	9 чет. 2 нед.	10пят. 2 нед.
завтрак	1 фрукты (персик) 2.Каша жидкая молочная с пшениной крупой тк 185. 3.Кофейный напиток с молоком сгущ. Тк 396 4 Бутерброд с повидлом тк 2	1.Запеканка из творога Соус молоч. 2.Чай с сахаром (тк 392) 3. батон тк512	1.Фрукты консервированные (абрикос) 2.Суп молочный манный тк 92 3 .Какао с молоком тк 397 4. бутерброд с сыром тк 3.	1 соус черносмор. 2.Сырники 3. тк394 4. Молоко кип. 5.Бутерброд с маслом тк1п. Тк400	1.Кукуруза консервированная 2.омлет натуральный тк 215 3.кофейный напиток с молоком тк395 4.Бутерброд с маслом тк1	1. Каша вязкая с гречневой крупой тк 168 2.Какао с молоком тк397 3. бутерброд с сыром тк 3.	1.Кукуруза консервированная 2.Омлет с сыром тк216 3. чай с молоком тк394 4.батон	1. соусом молочным (сладкий (тк237 тк351) 2. пудинг из творога 3.Бутерброд с маслом тк1 4 чай с сахаром Тк392	1. Фрукты кон. (абрикос) 2. Каша вязкая молочная с пшеничной крупой тк 168 3.Кофейный напиток с молоком сгущ. Тк 396 4.бутерброды с повидлом	1. Суп молочный с макар. изд. Тк93 2. какао с молоком тк397 3 бутерброд с сыром тк 3.
2-ой завтрак	Снежок тк517	Сок яблочный	Йогурт тк516	Снежок тк517	Сок яблоко-персик	Сок яблочный	Снежок тк517	Йогурт тк516	Сок персиковый	Снежок тк517

обед	<p>1. Огурец соленый</p> <p>2. Суп овощной вег.</p> <p>3. голубцы ленивые тк298</p> <p>4. компот из я\с (чер. Сморг.)</p> <p>5. хлеб рж.</p> <p>6. хлеб в\с</p>	<p>1. икра кабачков ая</p> <p>2. Борщ на мясном бульоне тк 58</p> <p>3. плов из мяса тк304</p> <p>4. компот из плодов кон.(персик) тк377</p> <p>5. хлеб рж.</p> <p>6. хлеб в\с</p>	<p>1. свекла туш. В сметанном соусе Тк340</p> <p>2. Рассольник ленинградский с мясом тк 76</p> <p>3. биточки из кальмаров и рыбы тк272</p> <p>4. пюре картофельное тк321</p> <p>5. компот из я\с(вишня)</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>	<p>1. Овощи отв. с маслом (морковь)</p> <p>2. щи вегетарианские из св. капусты с картофелем тк67</p> <p>3. котлета мяс. Тк282</p> <p>4. рагу овощное тк342</p> <p>5. компот из с\ф тк376</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>	<p>1. капуста цветная тушеная с овощами</p> <p>2. суп картоф. с макаронными изделиями на мясном бульоне тк 82</p> <p>3. мясо отварное тк273</p> <p>4. пюре из гороха с маслом пк108(яслирис)</p> <p>5. компот из плодов кон.(абрикос) тк377</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>	<p>1. икра кабачков ая</p> <p>2. суп с рыб.кон. тк87</p> <p>3. пельмени мясные отварные тк293</p> <p>4. компот из с\ф тк376</p> <p>5. хлеб рж.</p> <p>6. хлеб в\с</p>	<p>1. горошек кон.</p> <p>2. рассольник на мяс. Б-не пк</p> <p>3. жаркое домаш. Тк276</p> <p>4. компот из с\п(вишня.)</p> <p>5. хлеб рж.</p> <p>6. хлеб в\с</p>	<p>1. Капуста тушеная(белокоч.) тк336</p> <p>2. суп с фрикадельками картофельный</p> <p>3. Гречка отв. Тк313</p> <p>4. тефтели мясная Тк286 (соус тк355)</p> <p>5. компот из плодов кон.(персик) тк377</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>	<p>1. свекла отв. Тк127</p> <p>2. щи из св. капусты с картофелем на мясном бульоне тк67</p> <p>3. гуляш из мяса</p> <p>4. пюре из гороха с маслом(рис ясли)</p> <p>5. компот из с\п(чер. Сморг.)</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>	<p>1. Огурец соленый</p> <p>2. борщ</p> <p>3. рыба\минтай припущенная в мол. Тк246</p> <p>4. пюре картофельное тк321</p> <p>5. компот из плодов кон.(персик) тк377</p> <p>6. хлеб рж.</p> <p>7. хлеб в\с</p>
------	--	---	--	--	--	---	---	--	--	--

Уплот н. Полди ик	1. икра морковная 2. Рыба тушенная с овощами тк 247 3. Картофель отварной тк 318 4. Напиток из плодов шиповника тк 398 5. корж молочный 6. хлеб в/с	1. Яблоко свежее тк 368 2. Кукуруза консерви рованная 3. Омлет с морковью тк 217 3. Кисель из ягоды брусники тк 378 5. хлеб в/с	1. Огурец соленый 2. Мясо отварное тк 273 3. Капуста тушенная тк 336 4. Чай с сахаром (тк 392) 5. хлеб в/с Руллет фрукт.	1. икра свекольная 2. Макароны, запеченные с сыром тк 207 3. Чай с лимоном тк 393 4. Хлеб в/с	1. Яблоко свежее тк 368 2. Икра кабачковая (сельдь) 3. Картофель отварной тк 125 4. Напиток из КУРАГИ тк 398 5. Хлеб в/с 6. Конфета, пастила мармелад	1. Огурец соленый 2. Рагу овощное тк 342 3. вафли 4. Чай с сахаром (тк 392 5. Хлеб в/с.	1. капуста цветная тушенная с овощами 2. пюре морковное (макароны) 3. Биточки из кальмара и рыбы тк 272 5. Напиток из плодов шиповник а тк 398 6. Хлеб в/с.	1. Овощи отв. с маслом (морковь 2. Картофель, тушенный в соусе (сметанном) тк 133, 354) 5. Кисель из ягоды брусники тк 378 6. пирожное Капелька 7. Хлеб в/с, 8 яблоко	1. Икра кабачкова я 2. Вареники с творогом (капустой, картофеле м) Тк 443 3. Яблоки печеные тк 385 4. Чай с лимоном тк 393 5. Хлеб в/с.	1 Соус с молоком сгущ. 2. Биточки рисовые тк 199 3. Чай с сахаром 4. Хлеб в/с. 5. Конфета, пастила, мармелад
----------------------------	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---