

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №44 «Солнышко»  
«6» марта 2024 г.



Носова Е.В

### Десятидневное меню (зима-весна)

Дни				Химический состав (% откл.)	
День 1	<p>1. Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным ТК №13/4</p> <p>2. Чай с молоком ТК №12/10</p> <p>3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Кефир № 8</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233</p> <p>2. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом ТК №32/1</p> <p>3. Суп с рыбными фрикадельками ТК 143</p> <p>4. Рис отварной ТК №315</p> <p>5. Суфле из рыбы ТК №14/7</p> <p>6. Соус молочный с овощами ТК №5/11</p> <p>7. Компот из яблок и изюма ТК №2/10</p> <p>8. Хлеб пшеничный</p> <p>9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте</p> <p>2. Салат из припущенной моркови с куратой ТК №46</p> <p>3. Запеканка из творога с яблоками ТК №16/5</p> <p>4. Сок фруктовый ТК №3</p> <p>5. Печенье ТК №39</p>	<p>Белк.: 76,31(12%) Жир.: 90,045(32%) Угл.: 248,943(-8%) Ккл.: 1868,335(-5%) Руб.: 0</p>
День 2	<p>1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным ТК №14/4</p> <p>2. Какао с молоком ТК №14/10</p> <p>3. Бутерброд с повидлом ТК 153</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231</p> <p>2. Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом ТК №19/1</p> <p>3. Борщ со сметаной ТК №2/2</p> <p>4. Картофельное пюре ТК № 3/3</p> <p>5. Гуляш из кури ТК №121</p> <p>6. Компот из сухофруктов ТК №6/10</p> <p>7. Хлеб пшеничный</p> <p>8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте</p> <p>2. Салат из припущенной моркови с растительным маслом ТК № 10/1</p> <p>3. Запеканка рисовая с творогом ТК №2/5</p> <p>4. Напиток из шиповника. №15/10</p> <p>5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 43,874(-35%) Жир.: 56,838(-16%) Угл.: 232,452(-15%) Ккл.: 1572,973(-20%) Руб.: 0</p>

<p><b>День 3</b></p>	<p>1. Суп молочный с лапшой ТК №21/2 2. Чай с молоком ТК №12/10 Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Салат овощной с растительным маслом ТК №16/1 3. Щи из свежей капусты со сметаной ТК №6/2 4. Греча отварная ТК №75 5. Тефтеля из мяса ТК №20/8 6. Соус молочный с овощами ТК №5/11 7. Кисель из сока натурального ТК №382 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Винегрет с фасолью ТК № 160 3. Булочка "Веснушка" ТК №473 4. Чай ТК №10/10 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 47,72(-30%) Жир.: 49,046(-28%) Угл.: 203,121(-25%) Ккл.: 1651,298(-16%) Руб.: 0</p>
<p><b>День 4</b></p>	<p>1. Каша манная молочная с маслом сливочным ТК №5/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Снежок ТК № 6</p>	<p>1. Салат из свеклы с чесноком ТК №50 2. Солонка сборная мясная ТК №88 3. Сложный гарнир №77 4. Тефтеля из курицы ТК 116 5. Компот из сухофруктов ТК №6/10 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Пудинг из творога ТК №17/5 3. Турбинка. ТК 34 4. Чай с молоком ТК №12/10 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 64,8(-5%) Жир.: 66,261(-3%) Угл.: 233,816(-14%) Ккл.: 1777,025(-10%) Руб.: 0</p>
<p><b>День 5</b></p>	<p>1. Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным ТК №18/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Горошек зеленый ТК № 1/1 3. Суп фасолевый ТК №32/2 4. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ТК №36/8 5. Соус молочный с овощами ТК №5/11 6. Кисель из сока натурального ТК №382 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Макароны изделия запеченные с сыром ТК №43-2/3 3. Сок фруктовый ТК №3 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 47,339(-30%) Жир.: 48,308(-29%) Угл.: 221,588(-19%) Ккл.: 1653,964(-16%) Руб.: 0</p>

<p><b>День 6</b></p>	<p>1. Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным ТК №17/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Бутерброд с повидлом ТК 153</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Салат "Зимний" ТК №26 3. Уха рыбацкая ТК №30/2 4. Картофельное пюре ТК № 3/3 5. Рыба, тушенная с овощами и молоком ТК №107 6. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из припущенной моркови с растительным маслом ТК № 10/1 3. "Королевский пирог" ТК №97 4. Чай с молоком ТК №12/10 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 65,695(-3%) Жир.: 71,118(5%) Угл.: 220,988(-19%) Ккл.: 1549,022(-21%) Руб.: 0</p>
<p><b>День 7</b></p>	<p>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным ТК №15/4 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Снежок ТК № 6</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат с фасолью ТК № 144 3. Суп с мясными фрикадельками. ТК №91 4. Макароны изделия отварные ТК №43/3 5. Кнели куринные с рисом ТК №312 6. Соус томатный ТК №26 7. Кисель из сока натурального ТК №382 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Винегрет овощной ТК №45 3. Пицца детская ТК № 465 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 54,489(-20%) Жир.: 60,586(-11%) Угл.: 227,17(-16%) Ккл.: 1663,644(-16%) Руб.: 0</p>
<p><b>День 8</b></p>	<p>1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным ТК №7/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Салат из отварной свеклы с растительным маслом ТК №20/1 3. Суп гороховый с гренками ТК №78 4. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116 5. Капуста тушенная. ТК № 8/3 6. Суфле из мяса кур паровое ТК №8/9 7. Компот из свежих яблок и ягод ТК №25 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом ТК №31/1 3. Сырники из творога ТК №6/5 4. Компот из кураги ТК №21 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 60,978(-10%) Жир.: 62,139(-9%) Угл.: 220,288(-19%) Ккл.: 1623,681(-18%) Руб.: 0</p>

<p><b>День 9</b></p>	<p>1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным ТК №2/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Йогурт питьевой ТК№7</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат "Весенний" ТТК №16 3. Рассольник ТК №92 4. Жаркое по-домашнему. ТК №113 №4/10 5. Компот из кураги и изюма ТК №4/10 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом ТК №11/1 3. Лакомка №147 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 55,006(-19%) Жир.: 52,638(-23%) Угл.: 201,477(-26%) Ккл.: 1457,299(-26%) Руб.: 0</p>
<p><b>День 10</b></p>	<p>1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ТК №8/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Салат из свеклы с чесноком ТК №50 2. Суп-пюре из разных овощей с гречками ТК № 86 3. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116 4. Рагу из овощей ТК №18/3 5. Зразы или рулет из мяса ТК №18/8 6. Кисель плодово-ягодный ТК № 8/10/3 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Салат фруктовый. №119 2. Омлет натуральный ТК №95 3. Булочка творожная ТК №2/12 4. Чай ТК №10/10 5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 64,77(-5%) Жир.: 69,119(2%) Угл.: 226,751(-17%) Ккл.: 1968,486(0%) Руб.: 0</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430593

Владелец Носова Екатерина Владимировна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025