

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №44 «Солнышко»

Носова Е.В.



Десятидневное меню (лето – осень)

Дни					Химический состав
День 1	1. Каша "Дружба" ТК №72 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13	1. Сок фруктовый ТК №3	1. Лук свежий ТК №231 2. Салат из свежих помидор с растительным маслом ТК №15/1 3. Суп картофельный с макаронными изделиями ТК № 18/2 (ленивые) ТК №31/8 4. Голубцы с мясом кури и рисом (ленивые) ТК №31/8 5. Соус томатный ТК №26 6. Кисель из сока натурального ТК №382 7. Витаминизация напитка (витамин С) 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной	1. Фрукты в ассортименте 2. Салат "Летний" ТК 16 3. Запеканка из творога ТК №9/5 4. Напиток лимонно-шиповниковый №20 5. Хлеб пшеничный.	Белк.: 52,66(-23%) Жир.: 53,247(-22%) Угл.: 208,792(-23%) Ккл.: 1475,548(-25%) Руб.: 0
День 2	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным ТК №14/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Бутерброд с повидлом ТК №153	1. Йогурт питьевой ТК №7	1. Лук свежий ТК №231 2. Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом ТК № 19/1 3. Суп-пюре из разных овощей с гречками ТК № 86 4. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116 5. Макароны изделия отварные ТК №43/3 6. Гуляш из кури ТК №121 7. Компот из черносливы. ТК №23 8. Витаминизация напитка (витамин С) 9. Хлеб пшеничный	1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом ТК №4/1 3. Пирожки печеные из дрожжевого теста (фарш картофельный с луком) ТК №454 4. Сок фруктовый ТК №3	Белк.: 48,066(-29%) Жир.: 59,868(-12%) Угл.: 245,103(-10%) Ккл.: 1700,032(-14%) Руб.: 0

День 3	<p>1. Каша манная молочная с маслом сливочным ТК №5/4</p> <p>2. Чай с молоком ТК №12/10</p> <p>3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231</p> <p>2. Салат из свежих огурцов с растительным маслом ТК №14/1</p> <p>3. Борщ со сметаной ТК №2/2</p> <p>4. Жаркое по-домашнему. ТК №113</p> <p>5. Кисель плодово-ягодный ТК №8/10/3</p> <p>6. Хлеб пшеничный</p> <p>7. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте</p> <p>2. Салат из моркови с яблоками и растительным маслом ТК №11/1</p> <p>3. "Королевский пирог" ТК №97</p> <p>4. Чай с лимоном ТК № 11/10</p> <p>5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 58,595(-14%)</p> <p>Жир.: 61,128(-10%)</p> <p>Угл.: 195,585(-28%)</p> <p>Ккл.: 1518,236(-23%)</p> <p>Руб.: 0</p>
День 4	<p>1. Каша "Ассорти" ТК №73</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 белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом ТК №7/1</p> <p>3. Суп гороховый с гречками ТК №78</p> <p>4. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116</p> <p>5. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ТК №36/8</p> <p>6. Соус молочный с овощами ТК №5/11</p> <p>7. Компот из свежих яблок и ягод ТК №25</p> <p>8. Хлеб пшеничный</p> <p>9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте</p> <p>2. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом ТК №32/1</p> <p>3. Турбинка. ТК 34</p> <p>4. Напиток из шиповника. 15/10</p> <p>5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 43,321(-36%)</p> <p>Жир.: 50,063(-26%)</p> <p>Угл.: 233,956(-14%)</p> <p>Ккл.: 1678,983(-15%)</p> <p>Руб.: 0</p>
День 5	<p>1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным ТК №2/4</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10</p> <p>3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Кефир № 8</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231</p> <p>2. Салат из белокочанной капусты и помидор. ТК № 167</p> <p>3. Уха рыбацкая ТК №30/2</p> <p>4. Макароны изделия отварные ТК №43/3</p> <p>5. Суфле из рыбы ТК №14/7</p> <p>6. Соус молочный с овощами ТК №5/11</p> <p>7. Кисель из сока натурального ТК №382</p> <p>8. Витаминизация напитка (витамин С)</p> <p>9. Хлеб пшеничный</p> <p>10. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте</p> <p>2. Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом ТК №27/1</p> <p>3. Пудинг из творога ТК №17/5</p> <p>4. Чай с молоком ТК №12/10</p> <p>5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 77,895(-15%)</p> <p>Жир.: 82,137(-21%)</p> <p>Угл.: 236,509(-13%)</p> <p>Ккл.: 1751,303(-11%)</p> <p>Руб.: 0</p>

<p>День 6</p>	<p>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным ТК №15/4 2. Молоко ТК №5 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Чай с молоком ТК №12/10</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат "Весенний" ТК №16 3. Рассольник ТК №92 4. Картофельное пюре ТК № 3/3 5. Биточки (котлеты) из мяса кур ТК №5/9 6. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Витаминизация напитка (витамины С) 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из белокочанной и морской капусты ТК 21 3. Булочка творожная ТК №2/12 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 49,315(-27%) Жир.: 52,557(-23%) Угл.: 202,088(-26%) Ккл.: 1441,274(-27%) Руб.: 0</p>
<p>День 7</p>	<p>1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным ТК №7/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Огурец свежий ТК №133 3. Солянка сборная мясная ТК №88 4. Греча отварная ТК №75 5. Фрикадельки из мяса кури припущенные ТК №22/8 6. Соус молочный с овощами ТК №5/11 7. Компот из кураги ТК №21 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из моркови с куратой ТК №46 3. Сырники из творога ТК №6/5 4. Напиток из шиповника. №15/10 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 59,64(-12%) Жир.: 55,413(-19%) Угл.: 239,94(-12%) Ккл.: 1669,084(-15%) Руб.: 0</p>
<p>День 8</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. Чай ТК №10/10</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат из свежих помидор и огурцов. ТК №54 3. Суп-пюре из картофеля ТК №25/2 4. Капуста тушеная. ТК № 8/3 5. Ежики из кури. ТК №117 6. Кисель плодово-ягодный ТК № 8/10/3 7. Витаминизация напитка (витамины С) 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом ТК №5/1 3. Булочка с сыром. ТК №188 4. Сок фруктовый ТК №3 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 42,697(-37%) Жир.: 45,522(-33%) Угл.: 199,934(-26%) Ккл.: 1342,101(-32%) Руб.: 0</p>

<p>День 9</p>	<p>1. Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным ТК №18/4 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат "Радуга" (огурец свежий, помидор, кукуруза) ТТК №28 3. Суп крестьянский с крупой и сметаной ТК №31/2 4. Гороховое пюре №150 5. Зразы или рулет из мяса ТК №18/8 6. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Витаминизация напитка (витамины С) 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Горошек зеленый ТК № 1/1 3. Рыба по-польски ТК №106 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 74,695(10%) Жир.: 69,203(2%) Угл.: 210,06(-23%) Ккл.: 1841,509(-7%) Руб.: 0</p>
<p>День 10</p>	<p>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным ТК № 11/4 2. Молоко ТК №5 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Йогурт питьевой ТК№7</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат "Витаминка" ТК №167 3. Суп рыбный ТК №79 4. Картофельное пюре ТК № 3/3 5. Рыба, тушенная с овощами и молоком ТК №107 6. Компот из изюма ТК №22 7. Витаминизация напитка (витамины С) 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из свежих огурцов с растительным маслом ТК №14/1 3. Лакомка №147 4. Чай с молоком ТК №12/10 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 71,727(5%) Жир.: 79,672(17%) Угл.: 194,663(-28%) Ккл.: 1546,407(-22%) Руб.: 0</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022393

Владелец Носова Екатерина Владимировна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024