

Десятидневное меню (Зима-Весна)



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Солнышко» №44
Носова Е.В.
2024 г.

Дни				Химический состав
День 1	1. Суп молочный с лапшой ТК №21/2 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13	1. Йогурт питьевой ТК № 7	1. Фрукты в ассортименте 2. Винегрет с фасолью ТК № 160 3. Булочка "Веснушка" ТК №473 4. Чай ТК №10/10 5. Хлеб ржаной.	Белк.: 42,5(-38%) Жир.: 43,283(-36%) Угл.: 199,504(-27%) Кгл.: 1561,975(-21%) Руб.: 0
День 2	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным ТК №14/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Бутерброд с повидлом ТК 153	1. Сок фруктовый ТК №3	1. Салат из свежести с чесноком ТК №50 2. Суп-пюре из разных овощей с грибами 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. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	Белк.: 48,914(-28%) Жир.: 62,598(-8%) Угл.: 227,272(-16%) Кгл.: 1623,273(-18%) Руб.: 0

<p>День 3</p>	<p>1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным ТК №8/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат из отварного картофеля с зелеными горошком и растительным маслом ТК №32/1 3. Суп с рыбными фрикадельками ТК 143 4. Рис отварной ТК №315 5. Суфле из рыбы ТК №14/7 6. Соус молочный с овощами ТК №5/11 7. Кисель плодово-ягодный ТК № 8/10/3 8. Хлеб пшеничный 9. 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.: 70,245(3%) Жир.: 67,29(-1%) Угл.: 226,006(-17%) Кгл.: 1977,976(0%) Руб.: 0</p>
<p>День 4</p>	<p>1. Каша пшенная с изюмом и маслом сливочным ТК №13/4 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Снежок ТК № 6</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 2. Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом ТК №19/1 3. Борщ со сметаной ТК №2/2 4. Картофельное пюре ТК № 3/3 5. Гуляш из курь ТК №121 6. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из моркови с курагой ТК №46 3. Запеканка из творога с яблочками ТК №16/5 4. Сок фруктовый ТК №3 5. Печенье ТК №39</p>	<p>Белк.: 77,206(14%) Жир.: 90,481(33%) Угл.: 245,504(-10%) Кгл.: 1865,547(-5%) Руб.: 0</p>
<p>День 5</p>	<p>1. Каша манная молочная с маслом сливочным ТК №5/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Салат "Весенний" ТК №16 3. Солянка сборная мясная ТК №88 4. Сложный гарнир №77 5. Тефтеля из курь ТК 116 6. Кисель из сока натурального ТК №382 7. Хлеб пшеничный 8. 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.: 61,344(-10%) Жир.: 63,73(-6%) Угл.: 248,446(-9%) Кгл.: 1799,5(-9%) Руб.: 0</p>

<p>День 6</p>	<p>1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным ТК №15/4 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Бутерброд с повидлом ТК 153</p>	<p>1. Молоко ТК №5</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. Кнегли куринные с рисом ТК №312 6. Соус томатный ТК №26 7. Компот из свежих яблок и ягод ТК №25 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.</p>	<p>Белк.: 46,524(-32%) Жир.: 43,689(-36%) Угл.: 232,215(-15%) Кгл.: 1649,9(-16%) Руб.: 0</p>
<p>День 7</p>	<p>1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным ТК №7/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Сок фруктовый ТК №3</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Горошек зеленый ТК № 1/1 3. Суп фасольный ТК №32/2 4. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ТК №36/8 5. 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. 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.: 68,91(1%) Жир.: 68,951(1%) Угл.: 224,559(-17%) Кгл.: 1735,929(-12%) Руб.: 0</p>
<p>День 8</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 ТК №1/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Лук свежий ТК №231 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. Макароны изделия запеченные с сыром ТК № 43-2/3 3. Сок фруктовый ТК №3 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.</p>	<p>Белк.: 54,93(-19%) Жир.: 56,596(-17%) Угл.: 211,473(-22%) Кгл.: 1577,456(-20%) Руб.: 0</p>

<p>День 9</p>	<p>1. Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным ТК №17/4 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Хлеб с маслом и сыром ТК №4/13</p>	<p>1. Кефир № 8</p>	<p>1. Чеснок свежий ТК №233 2. Салат из отварной свеклы с растительным маслом ТК №20/1 3. Суп гороховый с гречками ТК №78 4. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116 5. Капуста тушеная, ТК № 8/3 6. Суфле из мяса кур паровое ТК №8/9 6. Компот из кураги и изюма ТК №4/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из 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.: 72,242(6%) Жир.: 78,125(15%) Угл.: 209,365(-23%) Кпл.: 1592,716(-19%) Руб.: 0</p>
<p>День 10</p>	<p>1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным ТК №2/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13</p>	<p>1. Молоко ТК №5</p>	<p>1. Салат из свеклы с чесноком ТК №50 2. Рассольник ТК №92 3. Жаркое по-домашнему, ТК №113 4. Кисель из сока натурального ТК №382 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной</p>	<p>1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из моркови с яблоками и растительным маслом ТК №11/1 3. Лакомка №147 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб пшеничный.</p>	<p>Белк.: 52,771(-22%) Жир.: 50,414(-26%) Угл.: 208,636(-23%) Кпл.: 1455,795(-26%) 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