Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №44 «Солнышко»
«31» октября 2025 г.

Носова Е.В

Десятидневное меню (зима-весна)

Дни					Химический состав (% откл.)
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. Молоко ТК №5	1. Щи из свежей капусты со сметаной ТК №6/2 2. Греча отварная ТК №75 3. Тефтеля из мяса ТК №20/8 4. Соус молочный с овощами ТК №5/11 5. Кисель из сока натурального ТК №382 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Фрукты в ассортименте 2. Винегрет с фасолью ТК № 160 3. Крендель сахарный ТК № 460 4. Чай ТК №10/10 5. Хлеб ржаной.	Белк.: 76,31(12%) Жир.: 90,045(32%) Угл.: 248,943(-8%) Ккл.: 1868,335(-5%) Руб.: 0
День 2	1. Каша пшенная с изюмом и маслом сливочным ТК №13/4 2. Какао с молоком ТК №14/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13	1. Кефир № 8	2. Суп с рыбными фрикадельками ТК 143 3. Рис отварной ТК №315 4. Суфле из рыбы ТК №14/7 5. Соус молочный с овощами ТК №5/11 6. Компот из яблок и изюма ТК №2/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Салат из моркови с курагой ТК №46 2. Запеканка из творога с яблоками ТК №16/5 3. Сок фруктовый ТК №3	Белк.: 43,874(-35%) Жир.: 56,838(-16%) Угл.: 232,452(-15%) Ккл.: 1572,973(-20%) Руб.: 0

День 3	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. Сок фруктовый ТК №3	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 куры ТК №121 6. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Салат из моркови с растительным маслом ТК № 10/1 2. Запеканка рисовая с творогом ТК №2/5 3. Напиток из шиповника. №15/10 4. Хлеб пшеничный.	Белк.: 47,72(-30%) Жир.: 49,046(-28%) Угл.: 203,121(-25%) Ккл.: 1651,298(-16%) Руб.: 0
День 4	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	1. Снежок ТК № 6	1. Лук свежий ТК №231 2. Салат с фасолью ТК № 144 3. Суп с мясными фрикадельками. ТК №91 4. Макаронные изделия отварные ТК №43/3 5. Кнели куринные с рисом ТК №312 6. Соус томатный ТК №26 7. Кисель плодово-ягодный ТК № 8/10/3 8. Хлеб пшеничный 9. Хлеб ржаной	1. Винегрет овощной ТК №45 2. Пицца детскаяТК № 465 3. Чай с лимоном ТК № 11/10 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	Белк.: 64,8(-5%) Жир.: 66,261(-3%) Угл.: 233,816(-14%) Ккл.: 1777,025(-10%) Руб.: 0
День 5	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	1. Сок фруктовый ТК № 3	1. Салат из свеклы с чесноком ТК №50 2. Солянка сборная мясная ТК №88 3. Сложный гарнир №77 4. Тефтеля из куры ТК 116 5. Компот из сухофруктов ТК №6/10 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Пудинг из творога ТК №17/5 2. Турбинка. ТК 34 3. Чай с молоком ТК №12/10 4. Хлеб пшеничный.	Белк.: 47,339(-30%) Жир.: 48,308(-29%) Угл.: 221,588(-19%) Ккл.: 1653,964(-16%) Руб.: 0

День 6	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	1. Молоко ТК №5	1. Лук свежий ТК №231 2. Суп фасолевый ТК №32/2 3. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом ТК №36/8 4. Соус молочный с овощами ТК №5/11 5. Кисель из сока натурального ТК №382 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Макаронные изделия запеченные с сыром ТК №43-2/3 2. Сок фруктовый ТК №3 3.Вафли 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	Белк.: 65,695(-3%) Жир.: 71,118(5%) Угл.: 220,988(-19%) Ккл.: 1549,022(-21%) Руб.: 0
День 7	1. Каша «Дружба» ТК № 72 2. Кофейный напиток с молоком ТК №13/10 3. Бутерброд с повидлом ТК 153	1.Напиток « Витошка Лайт» ТК №29	1. Салат "Зимний" ТК. №26 2. Уха рыбацкая ТК №30/2 3. Картофельное пюре ТК № 3/3 4. Биточки рыбные ТК №9/7 5. Компот из сухофруктов ТК №6/10 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Салат из моркови с растительным маслом ТК № 10/1 2. "Королевский пирог" ТК №97 3. Чай с молоком ТК №12/10 4. Хлеб ржаной.	Белк.: 54,489(-20%) Жир.: 60,586(-11%) Угл.: 227,17(-16%) Ккл.: 1663,644(-16%) Руб.: 0
День 8	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным ТК №7/4 2. Чай с молоком ТК №12/10 3. Хлеб с маслом ТК №1/13	1. Снежок ТК № 6	2. Суп гороховый с гренками ТК №78 3. Гренки из пшеничного хлеба ТК №116 4. Капуста тушеная. ТК № 8/3 5. Суфле из мяса кур паровое ТК №8/9 6. Компот из свежих яблок и ягод ТК №25 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Салат из отварной свеклы с растительным маслом ТК № 20/1 2. Сырники из творога ТК №6/5 3. Компот из кураги ТК №21 4. Хлеб ржаной.	Белк.: 60,978(-10%) Жир.: 62,139(-9%) Угл.: 220,288(-19%) Ккл.: 1623,681(-18%) Руб.: 0

День 9	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	1. Кефир ТК № 8	1. Лук свежий ТК №231 2. Салат "Весенний" ТТК №16 3. Рассольник ТК №92 4. Жаркое по-домашнему. ТК №113 5. Кисель плодово-ягодный ТК № 8/10/3 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Фрукты в ассортименте 2. Салат из моркови и яблок с растительным маслом ТК №11/1 3. Булочка дорожная ТК № 35 4. Чай с лимоном ТК № 11/10 5. Хлеб пшеничный.	Белк.: 55,006(-19%) Жир.: 52,638(-23%) Угл.: 201,477(-26%) Ккл.: 1457,299(-26%) Руб.: 0
День 10	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	1. Молоко ТК №5	1. Салат из свеклы с чесноком ТК №50 2.Суп картофельный с макаронными изделиями ТК № 18/2 4. Рагу из овощей ТК №18/3 5. Зразы или рулет из мяса ТК №18/8 5. Компот из сухофруктов ТК №6/10 7. Хлеб пшеничный 8. Хлеб ржаной	1. Омлет натуральный ТК №95 2. Булочка творожная ТК №2/12 3. Чай ТК №10/10 4. Хлеб пшеничный.	Белк.: 64,77(-5%) Жир.: 69,119(2%) Угл.: 226,751(-17%) Ккл.: 1968,486(0%) Руб.: 0