

Утверждаю
Заведующий МАДОУ – детский сад № 43
Лихачева Т.С.
Приказ от «18» декабря 2023г. № 151/1-О



10-дневное меню
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада № 43

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал	№ ТК
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,90	5,62	33,18	221,88	14/4 с.285 ч.1 (парус 7.14/4)
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	4.4/13
Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	14/10 с.165 ч.2 (парус 7.14/10/1; 7.14/10/2) (4.14/10; 7.285-1)
Всего	425	13,91	15,62	69,33	503,4	
Второй завтрак 10:00						
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	20,7	82,8	4.20/10
Обед						
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и растительным маслом (01.09 – 01.03)/ Или	60	0,94	3,07	3,63	41,28	7.292
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,48	6,34	69,92	20/1с.59 ч.1(парус 7.20/1; 7.20/1/3)
Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	4,14	9,82	87,8	7.170
Жаркое по-домашнему	180	13,26	14,83	20,58	287,22	7.н070 (парус 7.н070/3; 7.н070/1)
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	81,00	15/10 с.159ч.2 (парус 7.15/10/1)
Хлеб ржаной из муки 2 с	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Всего	660	18,9/19,2	22,2/21,2	76,3/72,2	584,2/560,8	
Полдник						
Запеканка творожная с молоком стуженным	100	13,3	16,3	12,7	278,8	9/5 с.313 ч.1 (парус 7.9/5/2; 7.9/5/1; 7.9/5)
Стуженное молоко	20	1,4	1,7	11,2	65,6	7.351
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	8,37	35,57	11/10с.151ч.2 (парус 7.11/10/1 7.11/10/2; 4.11/10)
Свежие фрукты	100	0,36-1,05	0,07-0,35	5,55-15,26	28-62	19/10
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052
Всего	450	19,2-19,9	21,63-21,9	40,3-50,0	551,5-585,5	
В течение дня						
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал	№ ТК
Омлет запеченный или паровой	100	9,74	13,81	1,74	190,08	2/6 с.5ч.2 (парус 7.2/6; 7.2/6/3)
Батон с маслом сливочным	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	13/10 с.155ч.2 (парус 7.13/10; 7.13/10/1; 7.13/10/2)
Свежие фрукты	100	0,36-1,05	0,07-0,35	5,55-15,26	28-62	19/10
Всего	416	15-15,7	22,3-22,6	36,1-45,8	427,5-461,5	
Второй завтрак 10:00						
Кисломолочный продукт	120-140	2,6-2,9	2,5-3,2	3,6-11	54-77,7	7.79; 7.269; 7.270; 7.271; 7.363
Обед						
Салат из свежих огурцов и помидор с зеленью/ Или	60	0,65	1,60	2,88	25,88	7.333
Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,90	6,18	15,83	138,47	27/1 с.81 ч.1 (парус 7.27/1; 7.27/1/3)
Суп – лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,18	88,96	20/2 с.133ч.1(парус 7.20/2; 7.20/2/2; 7.20/2/3)
Плов из мяса кур	180	19,36	18,08	29,68	384,8	4/9 (парус 7.4/9/1; 7.4/9/2 7.4/9/3)
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,04	18,42	80,50	6/10 (Парус 4.6/10; 7.115/3; 7.6/10/1)
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003
Всего	670	27,8/26,5	27,9/23,4	103,5/90,6	816,7/704,1	
Полдник						
Картофельное пюре с морковью	100	1,87	3,02	13,02	90,98	4/3 с. 173ч.1(парус 7.4/3/3; 7.4/3/2)
Печенье/пряник/вафли/зефир	20-30				96-141	
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	8,37	35,57	11/10с.151ч.2 (парус 7.11/10/1 7.11/10/2)
Хлеб ржаной из муки 2с.	20	1,45	0,26	9,20	39,82	7.003
Всего	370				262-307,4	
В течение дня						
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00	

		Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, Ккал	№ ТК		
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,22	5,44	28,42	197,24	5/4с.267ч.1 (парус 7.5/4; 7.5/4/2)		
Батон с маслом сливочным	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3		
Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	14/10 с.165 ч.2 (парус 7.14/10/1; 7.14/10/2) (4.14/10; 7.285-1)		
Всего	416	10,6	15,49	62,04	437,76			
Второй завтрак 10:00								
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	20,7	82,8	4.20/10		
Обед								
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ или	60	0,44	6,06	2,12	61,75	14/1с.47 ч.1(парус 7.14/1/1; 7.14/1/3; 7.14/1/4)		
Салат из морской капусты и моркови, с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,48	19/1 с.57ч.1 (парус 7.19/1; 7.19/1/3)		
Суп рыбный/ или	200	8,02	2,78	14,36	121,02	7.161		
Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,10	14,62	144,44	19/2с.131ч.1 (парус7/19/2; 7.19/2/2)		
Рагу из овощей/или	130	2,05	3,30	14,14	96,14	18/3с.201ч.1 (парус 7.18/3/2; 7.18/3/3)		
Рагу из овощей (с зеленым горошком)	130	2,41	3,46	12,05	92,83	7.180 (парус 7.180-2; 7.180-3/1; 7.180-7)		
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	9,95	10,0	4,82	164,89	14/8 (парус 7.14/8; 7.14/8/2)		
Напиток из свежемороженых ягод	180	0,13	0,00	13,61	58,19	Парус 4.15/; 7.15/14; 7.15/14/1; 7.15/15/1; 7.15/15/2; 7.15/15/3; 7.15/13		
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052		
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003		
Всего	690	24,6/25,7	20,7/27,1	78,5/81,9	570,5/689,1			
Полдник								
Макароны отварные с сыром	110	4,89	3,65	23,19	155,68	7.43-2/3/4		
Печенье/пряники/вафли/зефир	20-30				96-141			
Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11	10/10с.157ч.2 (парус 7.10/10/1 7.10/10/2)		
Хлеб ржаной из муки 2с.	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003		
Всего	430				322-367			
В течение дня								
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

		Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал	№ ТК			
Суфле из творога	100	12,17	14,81	13,14	261,73	7.н166-2			
Стушённое молоко	20	1,4	1,7	11,2	65,6	7.351			
Батон с маслом сливочным	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3			
Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	14/10 с.165 ч.2 (парус 7.14/10/1; 7.14/10/2) (4.14/10; 7.285-1)			
Всего	416	11,9	15,93	75,16	503,18				
Второй завтрак 10:00									
Кисломолочный продукт		120-140	2,6-2,9	2,5-3,2	3,6-11	54-77,7	7.79; 7.269; 7.270; 7.271; 7.363		
Обед									
Салат из отварного картофеля с морковью и растительным маслом/ Мли	60	0,95	3,66	7,78	72,23	26/1с.81 ч.1(парус 7.28/1; 7.28/1/3)			
Салат из свежей моркови с растительным маслом (01.09.-01.03)	60	0,78	2,46	6,78	46,52	7.057 (парус 7.057/1)			
Суп – пюре из картофеля	200	2,42	2,82	12,9	92,7	25/2 (парус 7.25/2; 7.25/2/3)			
Бигус с мясом	180	9,14	8,7	13,09	170,66	7.061 (парус 7.061/2; 7.061/4)			
Компот из яблок и чернослива	180	0,11	0,02	15,34	63,68	3/10с.143ч.2 (парус 7.3/10/1; 7.3/10/2)			
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052			
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003			
Всего	670	16,83/16,66	15,78/14,6	76,5/75,5	523,3/497,5				
Полдник									
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом/ Мли	150	3,47	4,68	18,80	141,43	17/4 (парус 7.17/4/2)			
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	150	3,72	4,83	18,15	142,34	16/4с (парус 7.16/4/2)			
Печенье/пряник/вафли/зефир	20-30				96-141				
Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11	10/10с.157ч.2 (парус 7.10/10/1 7.10/10/2)			
Хлеб ржаной из муки 2с.	20	1,45	0,26	9,20	39,82	7.003			
Всего	310				346-393				
В течение дня									
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00				

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал	№ ТК	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,44	6,32	32,30	231,48	15/4 с.287 ч.1 (парус 7.15/4; 7.15/4/2)	
Батон с маслом сливочным и сыром	45	4,63	6,78	14,59	143,1	4.4/13	
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	13/10 с.155ч.2 (парус 7.13/10; 7.13/10/1; 7.13/10/2)	
Всего	425	13,59	15,64	59,62	468,63		
Второй завтрак 10:00							
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	20,7	82,8	4.20/10	
Обед							
Салат из свежей моркови с изюмом и маслом растительным (01.09.-01.03)/или	60	0,78	2,45	12,92	69,00	7.109 (парус 7.109; 7.109/1)	
Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,7	4,09	7,74	64,7	13/1 (парус 7.13/1; 7.13/1/3)	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,26	4,00	17,62	130,32	17/2 с.127ч.1(парус 4.17/2; 7.17/2; 7.17/2/3)	
Котлета из говядины	80	13,62	12,5	4,14	202,73	7.163	
Макаронные изделия отварные	130	5,10	3,02	35,46	201,20	7.н151-1; 7.н151-2	
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,64	81,00	15/10 с.159ч.2 (парус 7.15/10/1)	
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052	
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003	
Всего	700	25,78/25,84	21,3/23,3	100,4/107	743,6/744,5		
Полдник							
Гарнир овощной сборный	100	2,58	2,87	12,19	90,16	36/3 (парус 4.36/3; 7.36/3/2)	
Печенье/пряники/вафли/зефир	20-30				96-141		
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003	
Чай	180	0,00	0,00	8,17	34,11	10/10с.157ч.2 (парус 7.10/10/1 7.10/10/2)	
Всего	330				256,5-301,5		
В течение дня							
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00		

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, Ккал	№ ТК
Запеканка творожная с джемом	100	13,3	16,3	12,7	278,8	9/5 с.313 ч.1 (парус 7.9/5/2; 7.9/5/1; 7.9/5)
Джем	20	0	0	15,6	54,4	7.1/1/7
Батон с маслом сливочным	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Какао с молоком	180	3,38	3,22	21,56	138,42	14/10 с.165 ч.2 (парус 7.14/10/1; 7.14/10/2) (4.14/10; 7.285-1)
Свежие фрукты	100	0,36-1,05	0,07-0,35	5,55-15,26	28-62	19/10
Всего	436	22-22,7	28,7-28,9	74-83,7	671-705	
Второй завтрак 10:00						
Кисломолочный продукт	120-140	2,6-2,9	2,5-3,2	3,6-11	54-77,7	7.79; 7.269; 7.270; 7.271; 7.363
Обед						
Кукруза консервированная/Или	45	1,06	0,2	8,39	44,1	7.375 (парус 7.375/2; 7.375/4)
Салат из белокочанной капусты с кукрузой, луком	60	1,04	4,10	8,20	69,57	4/1с.27 ч.1(парус 7.4/1; 7.4/1/3)
маслом растительным (01.09-01.03)						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,1	13,16	73,34	18/2 (парус 7.18/2; 7.18/2/3)
Биточки (котлеты) из мяса птицы паровые	70	12,38	12,00	11,22	223,55	5/9 с.131ч.2 (парус 7.5/9/1; 7.5/9/2; 7.5/9/3)
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	3,58	26,40	155,95	45/3 с.257ч.2 (парус 7.45/3/2; 7.45/3/3)
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,36	1,02	1,26	17,45	1/11с.169ч.2(парус 7.1/11/1)
Компот из сухофруктов/Или	180	0,43	0,02	16,18	70,52	6/10 (Парус 4.6/10; 7.115/3; 7.6/10/1)
Напиток Валетек	200	0	0	17,46	70,20	7.343/1
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003
Всего	690	24,1/23,4	22,6/22,5	119,6/121,3	812,8/804,6	
Полдник						
Картофель отварной с маслом сливочным	100	1,91	2,17	16,63	99,36	7.63с/2
Сельдь	30	5,18	2,6	0	44,21	7.125 (парус 7.125; 7.н125/2)
Печенье/пряник/вафли/зефир	20-30				96-141	
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	8,37	35,57	11/10с.151ч.2 (парус 7.11/10/1 7.11/10/2)
Всего	348	16	14,38	77,46	527,45	
В течение дня						
Вода питьевая	Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование блюда		Завтрак						№ ТК
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал				
200	4,88	6,42	24,44	183,96	18/4 с.293 ч.1 (парус 7.18/4; 7.18/4/2; 4.18/4)			
30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3			
180	3,38	3,22	21,56	138,42	14/10 с.165 ч.2 (парус 7.14/10/1; 7.14/10/2) (4.14/10; 7.285-1)			
425	13,23	15,44	64,57	478,76				
Второй завтрак 10:00								
Кисломолочный продукт		120-140	2,6-2,9	2,5-3,2	3,6-11	54-77,7	7.79; 7.269; 7.270; 7.271; 7.363	
Обед								
60	1,0	3,09	3,89	43,06	(парус 7.290; 7.276)			
60	0,86	8,03	6,6	111,94	30/1 (парус 7.30/1; 7.30/1/3)			
Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, соевым маслом, растительным маслом		200	5,72	6,14	7,24	113,14	7.н137	
Щи с мясом, со сметаной		80	9,81	5,36	3,20	128,73	10/7 с.29ч.2(парус 7.10/7; 7.10/7/1; 7.10/7/2; 7.10/7/3)	
Кнедли рыбные паровые		130	2,65	4,04	19,75	134,82	3/3 с.171ч.1(парус 7.3/3/2; 7.3/3/3)	
Картофельное пюре		180	0,13	0,00	13,61	58,19	Парус 4.15/7.15/14; 7.15/14/1; 7.15/15/1; 7.15/15/2; 7.15/15/3	
Напиток из свежемороженых ягод		40	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003	
Хлеб ржаной из муки 2 с		680	18,9-19,2	16,7-18,8	66,4-70,3	531-575		
Полдник								
Запеканка из творога с изюмом с мол. стученным		100	12,78	15,96	16,71	289,25	(7.11/5; 7.11/5/1; 7.11/5/2)	
Стушенное молоко		20	1,4	1,7	11,2	65,6	7.351	
Чай с лимоном		180	0,04	0,00	8,37	35,57	11/10с.151ч.2 (парус 7.11/10/1 7.11/10/2)	
Хлеб пшеничный из муки в/с		30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052	
Свежие фрукты		100	0,36-1,05	0,07-0,35	5,55-15,26	28-62	19/10	
Всего		430	17,46-18,2	18,1-18,4	60,9-70,6	506-540		
В течение дня								
Вода питьевая		Не менее 100	0,00	0,00	0,00	0,00		

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, Ккал	№ ТК
Капуста цветная в омлете/	150	7,16	8,60	8,16	145,55	7.н046
Капуста, припущенная в омлете	150	7,69	9,03	8,89	149,32	7.046с
Батон с маслом сливочным	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/3
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,54	12,73	94,05	13/10 с.155ч.2 (парус 7.13/10; 7.13/10/1; 7.13/10/2)
Свежие фрукты	100	0,36-1,05	0,07-0,35	5,55-15,26	28-62	19/10
Всего	416	10-12,3	14,2-14,55	39,8-53,9	334,5-399	
Второй завтрак 10:00						
Кисломолочный продукт	120-140	2,6-2,9	2,5-3,2	3,6-11	54-77,7	7.79; 7.269; 7.270; 7.271; 7.363
Обед						
Салат из отварной свеклы с соевым огурцом и растительным маслом	60	0,76	4,45	5,38	66,41	23/1 (парус 7.23/1; 7.23/1/3)
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,44	6,06	2,12	61,75	14/1с.47 ч.1(парус 7.14/1/1; 7.14/1/3; 7.14/1/4)
Рассольник со сметаной	200	1,46	2,84	10,56	78,14	9/2 с.111ч.1(парус 7.9/2)
Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,41	11,59	5,52	189,8	8/8 (парус 7.8/8/1; 7.8/8/2; 7/8/8/3)
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,3	4,36	32,63	183,33	7.н076
Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,00	17,33	71,14	4/10с.137ч.2(парус 7.4/10/1; 7.4/10/2)
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,89	0,34	19,04	87,78	7.052
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003
Всего	690	23,4/23,1	23,8/25,4	98,8/95,6	712,3/707,7	
Полдник						
Суп молочный с макаронами	150	2,46	2,87	9,39	79,80	21/2 с.135ч.1(парус 7.21/2/3)
Чай	180	0,04	0,00	8,37	35,57	10/10с.157ч.2 (парус 7.10/10/1 7.10/10/2)
Печенье/праник/вафли/зефир	20-30				96-141	
Хлеб ржаной из муки 2 с	20	1,32	0,24	8,36	36,20	7.003
Всего	380				247,6-292,6	
В течение дня						

