

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 40  
 И.А. Диденко  
 от 30.10.2023г.

**10 дневное меню на осенне-зимний период 2023-2024гг. МБДОУ д/с № 40**

Дни	Завтрак		Выход	ЭЦ	Обед		Выход	ЭЦ	Полдник. Ужин		Выход	ЭЦ	Итого ЭЦ	Итого
	Дескриптор	Кол-во			Дескриптор	Кол-во			Дескриптор	Кол-во				
<b>1</b> <b>день</b>	Суп молочный с крупой (ячневая) (цельное/сгущ. мол)	180	500	393,4	Суп картофельный с бобовыми	180	715	642,02	Рагу из овощей/соус томатный	185	655	590,55	1625,97	1870
	Кофейный напиток с молоком (или сгущ.молоко)	180			Котлета рубленая из птицы	80			Хлеб пшеничный	30				
	Бутерброд с маслом сливочным(батон йод)	40			Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155			Чай с сахаром	180				
					Овощи свежие/соленые	50			Булочка "Российская"	60				
					Хлеб ржаной и пшеничный	70			Чай с сахаром	180				
	Свежие фрукты	100			Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	20				
<b>2</b> <b>ДЕНЬ</b>	Каша манная молочная жидкая	185	575	394,4	Борщ с картофелем и фасолью	184	749	673,15	Котлета рыбная "Любительская"	80	645	475,24	1541,79	1969
	Какао с молоком	180			Шницель рубленый/ соус сметанный с томатом	110			Каша рассыпчатая рисовая	155				
	Батон йодированный	30			Картофель отварной	155			Хлеб пшеничный	30				
					Овощи свежие/соленые	50			Чай с лимоном	180				
	Сок фруктовый	180			Компот из яблочк	180			Чай с сахаром	180				
					Хлеб ржаной и пшеничный	70			Хлеб пшеничный	20				
<b>3</b> <b>ДЕНЬ</b>	Каша жидкая с крупой (пшеничная)	180	500	408,9	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	620	545,03	Сырники с морковью со сгущ.молоком(повидло)	180	590	611,69	1565,62	1710
	Кофейный напиток с молоком	180			Голубцы ленивые/соус сметанный с томатом	190			Хлеб пшеничный	30				
	Бутерброд с маслом сливочным (батон йодированный)	40			Хлеб ржаной и пшеничный	70			Чай с молоком	180				
	Фрукты свежие	100			Компот из сухофруктов	180			Чай с сахаром	180				
									Хлеб пшеничный	20				
<b>4</b> <b>ДЕНЬ</b>	Омлет/зеленый горошек (консервированный)	145	555	514,64	Суп картофельный с гречками	180	690	584,70	Каша пшенная с яблоками	205	615	477,75	1577,09	1860
	Бутерброд с маслом слив и сыром(батон)	50			Азу	230			Кефир 2,5%	180				
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	50			Хлеб пшеничный	30				
					Овощи свежие/сленые	50			Крендель сахарный	75				
	Молоко кипяченое	180			Кисель из повидла	180			Чай с сахаром	180				
									Хлеб пшеничный	20				
<b>5</b> <b>ДЕНЬ</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	580	465,88	Борщ с капустой и картоф. (со сметаной)	184	694	763,3	Вареники ленивые	157	597	637,92	1867,1	1871
	Бутерброд (батон йод) с маслом	55			Тефтели из говядины/соус	110			Чай с сахаром	180				
	Какао с молоком	180			Пюре из бобовых	150			Хлеб пшеничный	30				
					Компот из сухофруктов	180								
	Сок фруктовый	180			Хлеб ржаной и пшеничный	70			Кондитерское изделие	50				
									Чай с сахаром	180				
												#####	9280	

Дни	Завтрак		Выход	ЭЦ	Обед		Выход	ЭЦ	Полдник. Ужин		Выход	ЭЦ	Итого ЭЦ	Итого
	Дескриптор	Калории			Дескриптор	Калории			Дескриптор	Калории				
6 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой "Геркулес" (цельное/сгущ)	180	500	344,35	Щи из свежей капусты	180	735	627,21	Пудинг манный с повидлом/сгущ.молоко	230	640	530,75	1502,31	1875
	Бутерброд с маслом сливочным(батон)	40			Тефтели рыбные/соус белый основной	100			Кефир 2,5%	180				
	Чай с сахаром	180			Каша ячневая	155			хлеб пшеничный	30				
	Фрукты свежие	100			Хлеб ржаной и пшеничный	70			Чай с сахаром	180				
					Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	20				
		Овощи свежие/соленые	50											
7 ДЕНЬ	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоко/повидло	150	550	622,9	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	660	489,35	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	200	640	508,19	1620,44	1850
	Кофейный напиток с молоком	180			Птица тушеная в соусе с овощами	230			Чай с сахаром	180				
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	40			Компот из яблок	180			Хлеб пшеничный	30				
	Молоко кипяченое	180			Хлеб ржаной и пшеничный	70			Чай с сахаром	180				
								Кондитерские изделия	50					
8 ДЕНЬ	Суп молочный с крупой (рисовый)	180	580	440,36	Рассольник "Ленинградский"	184	664	640,16	Яйцо куриное отварное/ икра кабачковая консервированная	100	585	497,4	1577,92	1829
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	40			Котлета (говядина)	80			Хлеб пшеничный	30				
	Какао с молоком	180			Капуста тушеная	150			Крендель сахарный	75				
	Сок фруктовый	180			Хлеб ржаной и пшеничный	70			Чай с сахаром	180				
					Кисель из повидла	180			Чай с сахаром	180				
								Хлеб пшеничный	20					
9 ДЕНЬ	Каша гречневая молочная	180	500	371,88	Суп картофельный с клецками	205	735	621	Пудинг из творога с яблоком	150	590	484,75	1477,63	1825
	Кофейный напиток с молоком	180			Зразы рыбные рубленые	80			с повидлом/сгущ.мол.	30				
	Бутерброд с маслом сливочным(батон)	40			Пюре картофельное с морковью	150			Кефир 2,5%	180				
	Фрукты свежие	100			Овощи свежие/соленые	50			хлеб пшеничный	30				
					Хлеб ржаной/пшеничный	70			Хлеб пшеничный	20				
		Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром	180									
10 ДЕНЬ	Каша жидкая молочная (кукурузная)	180	590	407,2	Борщ с капустой,картоф /со сметаной	184	719	630,26	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	680	419,7	1457,16	1989
	Какао с молоком	180			Котлета рубленая из птицы	80			Булочка Дорожная	60				
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50			Макаронные изделия отв. с маслом	155			Чай с лимоном	180				
	Сок фруктовый	180			Кисель из повидла	180			Хлеб пшеничный	30				
					Хлеб ржаной и пшеничный	70			Кондитерские изделия	50				
					Овощи свежие/соленые	50			чай с сахаром	180				
ИТОГО													7635	9368