

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
на 1 день понедельник  
для группы: Ясли

**МЕНЮ**  
на 1 день понедельник  
для группы: сад

| №т/к             | Наименование                         | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                      |               |              |
| 21/2             | Суп молочный с макаронными изделиями | 72,0          | 0,150        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах     | 67,0          | 0,150        |
| 4/13             | Батон с слив маслом                  | 105,0         | 0,035        |
|                  |                                      |               |              |
|                  |                                      | <b>244,0</b>  | <b>0,335</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                      |               |              |
| 16/10            | Сок ясли                             | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                      | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                      |               |              |
| 7/1              | Салат из капусты и огурца            | 30,0          | 0,040        |
| 9/2              | Рассольник со сметан                 | 51,0          | 0,150        |
| 12/7             | Тефтели рыбные в соусе               | 100,0         | 0,100        |
| 45/3             | рис отварной                         | 131,0         | 0,100        |
| 6/10             | Компот из сушеных фруктов            | 54,0          | 0,150        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 46,0          | 0,020        |
|                  | Хлеб ржаной                          | 75,0          | 0,035        |
|                  |                                      | <b>487,0</b>  | <b>0,595</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                      |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                     | 98,0          | 0,170        |
| 17/2-12          | Пирожок печеный с повидлом           | 214,0         | 0,070        |
|                  |                                      | <b>312,0</b>  | <b>0,240</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                      |               |              |
| 27/6             | Кнели мясные /филе/                  | 141,0         | 0,060        |
| 3/3              | картофельное пюре                    | 117,0         | 0,130        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком              | 67,0          | 0,150        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 46,0          | 0,020        |
|                  |                                      | <b>371,0</b>  | <b>0,360</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                      | <b>1459,0</b> |              |

| №т/к             | Наименование                         | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                      |               |              |
| 21/2             | Суп молочный с макаронными изделиями | 95,0          | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах     | 89,0          | 0,200        |
| 4/13             | Батон с слив маслом                  | 150,0         | 0,050        |
|                  |                                      |               |              |
|                  |                                      | <b>334,0</b>  | <b>0,450</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                      |               |              |
| 16/10            | Сок сад                              | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                      | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                      |               |              |
| 7/1              | Салат из капусты и огурца            | 43,0          | 0,060        |
| 9/2              | Рассольник со сметан                 | 68,0          | 0,200        |
| 12/7             | Тефтели рыбные с рисом в соусе       | 131,0         | 0,130        |
| 45/3             | рис отварной                         | 131,0         | 0,100        |
| 6/10             | Компот из сушеных фруктов            | 72,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                          | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                      | <b>602,0</b>  | <b>0,760</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                      |               |              |
| 17/10            | Молоко кипяченое                     | 98,0          | 0,170        |
| 17/2-12          | Пирожок печеный с повидлом           | 214,0         | 0,070        |
|                  |                                      | <b>312,0</b>  | <b>0,240</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                      |               |              |
| 27/6             | Кнели мясные /филе/                  | 189,0         | 0,080        |
| 3/3              | картофельное пюре                    | 135,0         | 0,150        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком              | 35,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                      | <b>428,0</b>  | <b>0,460</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                      | <b>1721,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 2 день вторник**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 2 день вторник**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                     | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                       | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|----------------------------------|---------------|--------------|------------------|------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                    |               |              |
| 2/4              | Каша гречневая молочная с маслом | 150,0         | 0,150        | 2/4              | Каша гречневая молочная с маслом   | 206,0         | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар | 89,0          | 0,200        |
| 1/6              | яйцо вар                         | 32,0          | 0,025        | 1/6              | яйцо вар                           | 32,0          | 0,025        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом        | 105,0         | 0,035        | 1/13             | Батон со сливочным маслом          | 181,0         | 0,060        |
|                  |                                  | <b>354,0</b>  | <b>0,360</b> |                  |                                    | <b>508,0</b>  | <b>0,485</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                    |               |              |
| 16/10            | Сок                              | 45,0          | 0,100        | 16/10            | Сок                                | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                  | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                    | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                  |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                    |               |              |
| 10/1             | Салат из моркови с яйцом 1/4     | 78,0          | 0,040        | 10/1             | Салат из моркови с яйцом 1/4       | 116,0         | 0,060        |
| 29/2             | Суп-пюре гороховый с гренками    | 72,0          | 0,150        | 29/2             | Суп -пюре гороховый с гренками     | 96,0          | 0,200        |
| 5/9              | биточки из мяса кур              | 158,0         | 0,060        | 5/9              | биточки из мяса кур                | 211,0         | 0,800        |
| 4/13             | Капуста тушеная                  | 66,0          | 0,130        | 4/13             | капуста тушеная                    | 81,0          | 0,160        |
| 8/10             | кисель                           | 86,0          | 0,150        | 8/10             | кисель                             | 115,0         | 0,200        |
| 34/2             | гренки                           | 26,0          | 0,010        | 34/2             | гренки                             | 34,0          | 0,015        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                     | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                      | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                        | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                  | <b>607,0</b>  | <b>0,465</b> |                  |                                    | <b>810,0</b>  | <b>1,505</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                    |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                 | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                   | 98,0          | 0,170        |
| 8/13             | Печенье                          | 155,0         | 0,030        | 8/13             | Печенье                            | 206,0         | 0,040        |
|                  |                                  | <b>253,0</b>  | <b>0,200</b> |                  |                                    | <b>304,0</b>  | <b>0,210</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                  |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                    |               |              |
| 18/5             | запеканка творожно-морковная     | 195,0         | 0,150        | 18/5             | запеканка творожно-морковная       | 195,0         | 0,150        |
| 3/11             | соус молочный сладкий            | 31,0          | 0,050        | 3/11             | соус молочный сладки               | 31,3          | 0,050        |
| 12/12            | Чай с сахаром                    | 26,0          | 0,150        | 12.дек           | Чай с сахаром сад Н                | 35,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный сад                 | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                  | <b>298,0</b>  | <b>0,370</b> |                  |                                    | <b>330,3</b>  | <b>0,430</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                  | <b>1557,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                    | <b>1997,3</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 3 день срда**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 3 день среда**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                        | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                         | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                      |               |              |
| 18/4             | Каша ассорти/рис+гречана мол с масл | 131,0         | 0,150        | 18/4             | Каша ассорти на мол/рис+греча/с масл | 175,0         | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах    | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар   | 89,0          | 0,200        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом           | 105,0         | 0,035        | 1/13             | Батон со сливочным маслом            | 181,0         | 0,060        |
|                  |                                     | <b>303,0</b>  | <b>0,335</b> |                  |                                      | <b>445,0</b>  | <b>0,460</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                     |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                      |               |              |
| 16/10            | Сок                                 | 45,0          | 0,100        | 16/10            | Сок                                  | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                     | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                      | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                     |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                      |               |              |
| 12/1             | Салат свекла с изюмом               | 62,0          | 0,040        | 12/1             | Салат свекла с изюмом                | 100,0         | 0,060        |
| 19/2             | Суп рыбный с картофелем             | 62,0          | 0,150        | 19/2             | Суп рыбный с картофелем              | 87,0          | 0,200        |
| 2/9              | Мясо кур отварное в соусе           | 175,0         | 0,100        | 2/9              | Мясо кур отварное в соусе            | 210,0         | 0,120        |
| 43/3             | Макаронные изделия отварные         | 163,0         | 0,130        | 43/3             | Макаронные изделия отварные          | 188,0         | 0,150        |
| 4/10             | Компот из кураги и изюма            | 53,0          | 0,150        | 4/10             | Компот из кураги и изюма             | 71,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                       | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                         | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                          | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                     | <b>636,0</b>  | <b>0,625</b> |                  |                                      | <b>813,0</b>  | <b>0,800</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                      |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                    | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                     | 98,0          | 0,170        |
| 8/12             | сдоба обыкновенная                  | 157,0         | 0,050        | 8/12             | сдоба обыкновенная                   | 188,0         | 0,060        |
|                  |                                     | <b>255,0</b>  | <b>0,220</b> |                  |                                      | <b>286,0</b>  | <b>0,230</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                     |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                      |               |              |
| 34/8             | оладьи из печени                    | 115,0         | 0,060        | 34/8             | оладьи из печени                     | 154,0         | 0,080        |
| 4/3              | картофельное пюре с морковью        | 102,0         | 0,130        | 4/3              | картофельное пюре с морковью         | 118,0         | 0,150        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком             | 46,0          | 0,150        | 12/10            | Чай с сахаром и молоком              | 36,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб                                 | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                     | <b>309,0</b>  | <b>0,360</b> |                  |                                      | <b>377,0</b>  | <b>0,430</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                     |               |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                      |               |              |
|                  |                                     | <b>1548,0</b> |              |                  |                                      | <b>1966,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 4 день четверг**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 4 день четверг**  
**для группы: Сад**

| №т/к             | Наименование                     | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                       | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|----------------------------------|---------------|--------------|------------------|------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                    |               |              |
| 11/4             | Каша пшенная с маслом            | 113,0         | 0,150        | 11/4             | Каша пшенная с маслом              | 113,0         | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах | 67,0          | 0,150        | 6/4              | Кофейный напиток на молоке с сахар | 89,0          | 0,200        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом        | 105,0         | 0,035        | 13/10            | Батон со сливочным маслом          | 181,0         | 0,050        |
|                  |                                  | <b>285,0</b>  | <b>0,335</b> |                  |                                    | <b>383,0</b>  | <b>0,450</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                    |               |              |
| 16/10            | сок ясли                         | 45,0          | 0,100        | 16/10            | сок                                | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                  | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                    | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                  |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                    |               |              |
| 31/1             | Салат из картофеля с огурцом     | 43,0          | 0,040        | 31/1             | Салат из картофеля с огурцом       | 94,0          | 0,060        |
| 5/2              | Свекольник со сметаной           | 70,0          | 0,150        | 5/2              | Свекольник со сметаной             | 93,0          | 0,200        |
| 19/7             | суфле из мча кур                 | 181,0         | 0,060        | 19/7             | суфле из мча кур                   | 241,0         | 0,080        |
| 44/3             | греча отварная                   | 216,0         | 0,130        | 44/3             | греча отварная                     | 250,0         | 0,150        |
| 6/10             | Компот из сухофруктов            | 56,0          | 0,150        | 6/10             | Компот из сухофруктов              | 72,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                     | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                      | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                        | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                  | <b>687,0</b>  | <b>0,585</b> |                  |                                    | <b>907,0</b>  | <b>0,760</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                    |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                 | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                   | 98,0          | 0,170        |
| 5/12             | Ватрушка с творогом              | 197,0         | 0,065        | 5/12             | Ватрушка с творогом                | 197,0         | 0,065        |
|                  |                                  | <b>295,0</b>  | <b>0,235</b> |                  |                                    | <b>295,0</b>  | <b>0,235</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                  |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                    |               |              |
| 23/2             | Суп молочный с овощами           | 81,0          | 0,150        | 23/2             | Суп молочный с овощами             | 108,0         | 0,200        |
| 34/2             | Гренки                           | 132,0         | 0,050        | 34/2             | Гренки                             | 132,0         | 0,050        |
| 1/6              | Яйцо вареное                     | 32,0          | 0,025        | 1/6              | Яйцо вареное                       | 32,0          | 0,025        |
| 15/10            | Напиток из шиповника             | 47,0          | 0,150        | 15/10            | Напиток из шиповника               | 65,0          | 0,200        |
|                  |                                  | <b>292,0</b>  | <b>0,375</b> |                  |                                    | <b>337,0</b>  | <b>0,475</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                  | <b>1604,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                    | <b>1967,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
 Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 5 день пятница**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 5 день пятница**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                      | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                       | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|------------------|------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                   |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                    |               |              |
| 15/4             | Каша пшеничная на молоке с маслом | 152,0         | 0,150        | 15/4             | Каша пшеничная на молоке с маслом  | 206,0         | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах  | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар | 89,0          | 0,200        |
| 1/6              | Яйцо вареное                      | 32,0          | 0,025        | 1/6              | Яйцо вареное                       | 32,0          | 0,025        |
| 2/13             | Батон со слив маслом              | 105,0         | 0,035        | 2/13             | Батон со сливочным маслом          | 181,0         | 0,050        |
|                  |                                   | <b>356,0</b>  | <b>0,360</b> |                  |                                    | <b>508,0</b>  | <b>0,475</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                   |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                    |               |              |
| 16/10            | Сок                               | 45,0          | 0,100        | 16/10            | Сок                                | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                   | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                    | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                   |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                    |               |              |
| 4/1              | Салат из капусты с кукурузой      | 43,0          | 0,040        | 4/1              | Салат из капусты с кукурузой       | 64,0          | 0,060        |
| 24/2             | Суп пюре из птицы                 | 110,0         | 0,150        | 24/2             | Суп пюре из птицы                  | 146,0         | 0,200        |
| 9/7              | Котлета рыбная из минтая          | 63,0          | 0,060        | 9/7              | Котлета рыбная из минтая           | 84,0          | 0,080        |
| 3/3              | Картофельное пюре                 | 117,0         | 0,130        | 3/3              | Картофельное пюре                  | 135,0         | 0,150        |
| 6/10             | Компот из сухофруктов             | 54,0          | 0,150        | 6/10             | Компот из сухофруктов              | 72,0          | 0,200        |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                     | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                       | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                        | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                   | <b>508,0</b>  | <b>0,585</b> |                  |                                    | <b>658,0</b>  | <b>0,760</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                   |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                    |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                  | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                   | 98,0          | 0,170        |
| 8/13             | Печенье                           | 155,0         | 0,030        | 8/13             | Печенье                            | 206,0         | 0,040        |
|                  |                                   | <b>253,0</b>  | <b>0,200</b> |                  |                                    | <b>304,0</b>  | <b>0,210</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                   |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                    |               |              |
| 43/3             | Макароны отварные                 | 163,0         | 0,130        | 43/3             | Макароны отварные                  | 188,0         | 0,150        |
| 5/13             | сыр                               | 53,0          | 0,015        | 5/13             | сыр                                | 53,0          | 0,015        |
| 15/10            | Напиток из шиповника              | 47,0          | 0,150        | 15/10            | Напиток из шиповника               | 65,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб сад                           | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                   | <b>309,0</b>  | <b>0,315</b> |                  |                                    | <b>375,0</b>  | <b>0,365</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                   | <b>1471,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                    | <b>1890,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 6 день понедельник**  
**для группы: Ясли**

| №т/к             | Наименование                     | Калорийн.     | Выход, кг    |
|------------------|----------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |               |              |
| 9/4              | Каша рисовая на молоке с маслом  | 152,0         | 0,150        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах | 67,0          | 0,150        |
| 1/13             | Батон со слив маслом             | 105,0         | 0,035        |
|                  |                                  | <b>324,0</b>  | <b>0,335</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                  |               |              |
| 15/10            | Сок                              | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                  | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                  |               |              |
| 14/1             | Салат из капусты.моркови         | 43,0          | 0,040        |
| 12/2             | Суп картофель со сметаной        | 46,0          | 0,150        |
| 14/7             | Суфле из рыбы                    | 67,0          | 0,060        |
| 1/3              | картофель отварной               | 120,0         | 0,130        |
| 15/10            | Напиток из шиповника             | 54,0          | 0,150        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |
|                  | Хлеб ржаной                      | 75,0          | 0,035        |
|                  |                                  | <b>451,0</b>  | <b>0,585</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                 | 98,0          | 0,170        |
| 7/13             | Батон с повидлом                 | 155,0         | 0,050        |
|                  |                                  | <b>253,0</b>  | <b>0,220</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                  |               |              |
| 5/5              | вареники ленивые                 | 305,0         | 0,130        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком          | 46,0          | 0,150        |
| 16/7             | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |
|                  |                                  | <b>397,0</b>  | <b>0,300</b> |
|                  |                                  | <b>1470,0</b> | <b>0,300</b> |

**ИТОГО:**

**МЕНЮ**  
**на 6 день понедельник**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                       | Калорийн.     |              |
|------------------|------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                    |               |              |
| 9/4              | Каша рисовая на молоке с маслом    | 206,0         | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар | 89,0          | 0,170        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом          | 181,0         | 0,050        |
|                  |                                    | <b>476,0</b>  | <b>0,420</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                    |               |              |
| 15/10            | Сок                                | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                    | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                    |               |              |
| 14/1             | Салат из капуст. моркови.          | 64,0          | 0,060        |
| 12/2             | Суп с картоф с со сметаной         | 61,0          | 0,200        |
| 14/7             | Суфле из рыбы                      | 89,0          | 0,080        |
| 1/3              | картофель отварной                 | 139,0         | 0,150        |
| 15/10            | Напиток из шиповника               | 72,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                        | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                    | <b>582,0</b>  | <b>0,730</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                    |               |              |
| 17/10            | Молоко кипяченое                   | 98,0          | 0,170        |
| 7/13             | Батон с повидлом                   | 250,0         | 0,070        |
|                  |                                    | <b>348,0</b>  | <b>0,240</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                    |               |              |
| 5/5              | вареники ленивые                   | 352,0         | 0,150        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком            | 36,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб                               | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                    | <b>457,0</b>  | <b>0,350</b> |
|                  |                                    | <b>1908,0</b> |              |

**ИТОГО:**

**1908,0**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 7 день вторник**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 7 день вторник**  
**для группы: сад**

| №п/к             | Наименование                        | Калорийн.     | Выход, кг    | №п/к             | Наименование                        | Калорийн.     |                |
|------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|------------------|-------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |               |                |
| 8/4              | Каша геркулесовая молочная с маслом | 152,0         | 0,150        | 8/4              | Каша геркулесовая молочная с маслом | 202,0         | 0,200          |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах    | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар  | 89,0          | 0,170          |
| 1/13             | Батон с слив маслом                 | 105,0         | 0,035        | 1/13             | Батон с слив маслом                 | 181,0         | 0,050          |
|                  |                                     | <b>324,0</b>  | <b>0,335</b> |                  |                                     | <b>472,0</b>  | <b>0,420</b>   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                     |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                     |               |                |
| 16/10            | Сок                                 | 45,0          | 0,100        | 16/10            | Сок                                 | 45,0          | 0,100          |
|                  |                                     | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                     | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b>   |
| <b>ОБЕД</b>      |                                     |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                     |               |                |
| 2/1              | Салат из зеленого горошка с яйцом   | 30,0          | 0,040        | 2/1              | Салат из зеленого горошка с яйцом   | 37,0          | 0,060          |
| 18/2             | Суп картофель с вермишелью          | 47,0          | 0,150        | 18/2             | Суп картофельный с вермишелью       | 63,0          | 0,200          |
| 16/7             | Рыба тушеная с овощами              | 100,0         | 0,100        | 16/7             | Рыба тушеная с овощами              | 120,0         | 0,120          |
| 5/3              | картофельное пюре со свеклой        | 105,0         | 0,130        | 5/3              | картофельное пюре со свеклой        | 121,0         | 0,150          |
| 9/10             | кисель из сухофруктов               | 86,0          | 0,150        | 9/10             | кисель из сухофруктов               | 115,0         | 0,170          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                      | 67,0          | 0,030          |
|                  | Хлеб ржаной                         | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                         | 90,0          | 0,040          |
|                  |                                     | <b>489,0</b>  | <b>0,625</b> |                  |                                     | <b>613,0</b>  | <b>0,770</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |               |                |
| 17/10            | Молоко кипячёное                    | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                    | 98,0          | 0,170          |
| 7/12             | Ватрушка с яблоками                 | 146,0         | 0,050        | 7/12             | Ватрушка с яблоками                 | 190,0         | 0,070          |
|                  |                                     | <b>244,0</b>  | <b>0,220</b> |                  |                                     | <b>288,0</b>  | <b>0,240</b>   |
| <b>УЖИН</b>      |                                     |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                     |               |                |
| 31/8             | Голубцы с мясом кури                | 191,0         | 0,180        | 31/8             | Голубцы с мясом говядины            | 251,0         | 230,000        |
|                  | в сметанном соусе                   |               |              |                  | в сметанном соусе                   |               |                |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком             | 67,0          | 0,150        | 12/10            | Чай с сахаром и молоком             | 67,0          | 0,170          |
|                  |                                     |               |              |                  |                                     |               |                |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб                                | 69,0          | 0,030          |
|                  |                                     | <b>304,0</b>  | <b>0,350</b> |                  |                                     | <b>387,0</b>  | <b>230,200</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                     | <b>1406,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                     | <b>1805,0</b> |                |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 8 день среда**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 8 день среда**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                           | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                           | Калорийн.     |              |
|------------------|----------------------------------------|---------------|--------------|------------------|----------------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                        |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                        |               |              |
| 11/4             | Каша пшенная на мол с масл             | 113,0         | 0,100        | 11/4             | Каша пшенная на мол с масл             | 170,0         | 0,150        |
| 1/6              | Яйцо вареное                           | 32,0          | 0,025        | 1/6              | Яйцо вареное                           | 32,0          | 0,025        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах       | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сахар     | 89,0          | 0,170        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом              | 105,0         | 0,035        | 1/13             | Батон со сливочным маслом              | 181,0         | 0,050        |
|                  |                                        | <b>317,0</b>  | <b>0,310</b> |                  |                                        | <b>472,0</b>  | <b>0,395</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                        |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                        |               |              |
| 16/10            | Сок                                    | 45,0          | 0,100        | 16.окт           | Сок                                    | 45,0          | 0,100        |
|                  |                                        | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                        | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                        |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                        |               |              |
| 21/1             | Салат из отварной свеклы и морковью    | 30,0          | 0,040        | 21/1             | Салат изотварной свеклы иморковью      | 44,0          | 0,060        |
| 31/2             | Суп крестьянский со сметаной           | 66,0          | 0,150        | 31/2             | Суп крестьянский со смет               | 88,0          | 0,200        |
| 6/8              | Зап-ка картофелбная с мясом кур с овощ | 209,0         | 0,150        | 6/8              | Зап-ка картофелбная с мясом кур с овощ | 251,0         | 0,210        |
| 4/11             | соус томатный                          | 12,8          | 0,030        | 4/11             | соус томатный                          | 26,0          | 0,030        |
| 7/10             | компот из сухофруктов и шиповника      | 53,0          | 0,150        | 7/10             | компот из сухофруктов и шиповника      | 71,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                         | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                            | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                            | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                        | <b>491,8</b>  | <b>0,575</b> |                  |                                        | <b>637,0</b>  | <b>0,740</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                        |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                        |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                       | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                       | 98,0          | 0,170        |
| 6/12             | ватрушка с сметаной                    | 240,0         | 0,070        | 6/12             | ватрушка с сметаной                    | 240,0         | 0,070        |
|                  |                                        | <b>338,0</b>  | <b>0,240</b> |                  |                                        | <b>338,0</b>  | <b>0,240</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                        |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                        |               |              |
| 9/8              | Печень по строгановски                 | 108,0         | 0,060        | 9/8              | Печень по строгановски                 | 144,0         | 0,080        |
| 1/16             | Макаронные изделия отварные            | 163,0         | 0,130        | 1/16             | макаронные изд отварные                | 188,0         | 0,150        |
| 12/10            | Чай с сахаром и молоком                | 46,0          | 0,150        | 12/10            | Чай с сахаром и молоком                | 61,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб                                   | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                        | <b>363,0</b>  | <b>0,360</b> |                  |                                        | <b>462,0</b>  | <b>0,430</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                        | <b>1416,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                        | <b>1954,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 9 день четверг**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 9 день четверг**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                     | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                     | Калорийн.     |              |
|------------------|----------------------------------|---------------|--------------|------------------|----------------------------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |               |              |
| 21/2             | Суп молочный с макар изделиями   | 72,0          | 0,150        | 21/2             | Суп молочный с макар изделиями   | 96,0          | 0,200        |
| 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах | 67,0          | 0,150        | 13/10            | Кофейный напиток на молоке с сах | 89,0          | 0,170        |
| 4/13             | Батон со слив маслом и сыром     | 137,0         | 0,045        | 4/13             | Батон со слив маслом и сыром     | 213,0         | 0,070        |
|                  |                                  | <b>276,0</b>  | <b>0,345</b> |                  |                                  | <b>398,0</b>  | <b>0,440</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                  |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                  |               |              |
| 16/10            | Сок                              | 45,0          | 0,100        | 16/10            | Сок                              | 45,0          |              |
|                  |                                  | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                  | <b>45,0</b>   |              |
| <b>ОБЕД</b>      |                                  |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                  |               |              |
| 5/1              | Салат из моркови и свеклы        | 45,0          | 0,040        | 5/1              | Салат из моркови и свеклы        | 45,0          | 0,060        |
| 2/2              | Борщ со сметаной                 | 61,0          | 0,150        | 2/2              | Борщ со сметаной                 | 81,0          | 0,200        |
| 4/9              | Плов из отварной куры /филе/     | 331,0         | 0,180        | 4/9              | Плов из отварной куры /филе/     | 442,0         | 0,230        |
| 4/10             | Компот из кураги и изюма         | 53,0          | 0,150        | 4/10             | Компот из кураги и изюма         | 71,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                   | 67,0          | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной                      | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной                      | 90,0          | 0,040        |
|                  |                                  | <b>611,0</b>  | <b>0,575</b> |                  |                                  | <b>796,0</b>  | <b>0,730</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |               |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное                 | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое                 | 98,0          | 0,170        |
| 8/13             | Печенье                          | 156,0         | 0,030        | 8/13             | Печенье                          | 208,0         | 0,050        |
|                  |                                  | <b>254,0</b>  | <b>0,200</b> |                  |                                  | <b>306,0</b>  | <b>0,220</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                  |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                  |               |              |
| 6/5              | сырники из творога               | 284,0         | 0,120        | 6/5              | сырники из творога               | 355,0         | 0,150        |
|                  | соус шоколадный                  | 31,0          | 0,050        |                  | соус шоколадный                  | 31,0          | 0,050        |
| 10/10            | Чай с сахаром                    | 35,0          | 0,150        | 10/10            | Чай с сахаром                    | 35,0          | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный                   | 69,0          | 0,030        |
|                  |                                  | <b>396,0</b>  | <b>0,34</b>  |                  |                                  | <b>490,0</b>  | <b>0,400</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                  | <b>1582,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                  | <b>2035,0</b> |              |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 "МАЛЫШ"  
Примерное 10 дневное меню от 14.11.2022 года

**МЕНЮ**  
**на 10 день пятница**  
**для группы: Ясли**

**МЕНЮ**  
**на 10 день пятница**  
**для группы: сад**

| №т/к             | Наименование                           | Калорийн.     | Выход, кг    | №т/к             | Наименование                          | Калорийн.       |              |
|------------------|----------------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                        |               |              | <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |              |
| 14/4             | Каша ячневая на молоке с маслом ясли Н | 148,0         | 0,150        | 14/4             | Каша ячневая на молоке с маслом сад н | 195,0           | 0,200        |
| 14/10            | Какао на молоке с сахаром ясли Н       | 101,0         | 0,150        | 14/10            | Какао на молоке с сахаром сад Н       | 135,0           | 0,170        |
| 1/13             | Батон со сливочным маслом ясли Н       | 105,0         | 0,035        | 1/13             | Батон со сливочным маслом сад Н       | 181,0           | 0,050        |
|                  |                                        | <b>354,0</b>  | <b>0,335</b> |                  |                                       | <b>511,0</b>    | <b>0,420</b> |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                        |               |              | <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                       |                 |              |
| 16/10            | Сок ясли                               | 45,0          | 0,100        | 16.окт           | Сок сад                               | 45,0            | 0,100        |
|                  |                                        | <b>45,0</b>   | <b>0,100</b> |                  |                                       | <b>45,0</b>     | <b>0,100</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                        |               |              | <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |              |
| 11/1             | Салат из моркови с яблоками            | 41,0          | 0,040        | 11/1             | Салат из моркови с яблоками           | 61,0            | 0,060        |
| 6/2              | Суп щи из св капусты с картофелем      | 41,0          | 0,150        | 6/2              | Суп щи из св капусты с картофелем     | 55,0            | 0,200        |
| 4/7              | Рыба туш с овощами                     | 81,0          | 0,080        | 4/7              | Рыба туш с овощами                    | 122,0           | 0,080        |
| 3/3              | картофельное пюре ясли Н               | 117,0         | 0,130        | 3/3              | Картофельное пюре сад Н               | 135,0           | 0,150        |
| 4/10             | Компот из кураги и изюма               | 53,0          | 0,150        | 4/10             | Компот из кураги и изюма              | 71,0            | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный ясли                    | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб пшеничный сад                    | 67,0            | 0,030        |
|                  | Хлеб ржаной ясли                       | 75,0          | 0,035        |                  | Хлеб ржаной сад                       | 90,0            | 0,040        |
|                  |                                        | <b>454,0</b>  | <b>0,605</b> |                  |                                       | <b>601,0</b>    | <b>0,730</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                        |               |              | <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |              |
| 17/10            | Молоко кипячёное ясли Н                | 98,0          | 0,170        | 17/10            | Молоко кипяченое сад Н                | 98,0            | 0,170        |
| 123              | пирожок с капустой                     | 195,0         | 0,065        | 123              | пирожок с капустой                    | 236,0           | 0,070        |
|                  |                                        | <b>293,0</b>  | <b>0,235</b> |                  |                                       | <b>334,0</b>    | <b>0,240</b> |
| <b>УЖИН</b>      |                                        |               |              | <b>УЖИН</b>      |                                       |                 |              |
| 3/9              | Рагу из мяса кур                       | 263,0         | 0,150        | 3/9              | Рагу из мяса кур                      | 350,0           | 0,200        |
| 15/10            | Напиток из шиповника                   | 47,0          | 0,150        | 15/10            | Напиток из шиповника                  | 65,0            | 0,170        |
|                  | Хлеб пшеничный ясли                    | 46,0          | 0,020        |                  | Хлеб сад                              | 69,0            | 0,030        |
|                  |                                        | <b>356,0</b>  | <b>0,320</b> |                  |                                       | <b>484,0</b>    | <b>0,400</b> |
| <b>ИТОГО:</b>    |                                        | <b>1502,0</b> |              | <b>ИТОГО:</b>    |                                       | <b>1975,000</b> |              |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

+

+

+











|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

\_\_\_\_\_























0

0

0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0































0

0

0

0

0