

Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 43 «Малыш»
(МАДОУ № 43)

ул. Белинского, д.18-А, г. Сухой Лог, Свердловская область, 624804,
тел.: (34373) 4-55-85 E-mail: malis43-sl@yandex.ru
БИК 016577551, ОГРН 1096633000639 ИНН 6633015816, КПП 663301001



Примерное 10-дневное меню

2025 год

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	№т/к	Наименование	Калорийн.	Выход, кг
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	72,0	0,150	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	95,0	0,200
13/10	Кофейный напиток на молоке с сах	67,0	0,150	13/10	Кофейный напиток на молоке с сах	89,0	0,200
4/13	Батон с слив маслом	105,0	0,035	4/13	Батон с слив маслом	150,0	0,050
		244,0	0,335			334,0	0,450
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок ясли	45,0	0,100	16/10	Сок сад	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
7/1	Салат из капусты и огурца	30,0	0,040	7/1	Салат из капусты и огурца	43,0	0,060
9/2	Рассольник со сметан	51,0	0,150	9/2	Рассольник со сметан	68,0	0,200
12/7	Тефтели рыбные в соусе	100,0	0,100	12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	131,0	0,130
45/3	рис отварной	131,0	0,100	45/3	рис отварной	131,0	0,100
6/10	Компот из сушеных фруктов	54,0	0,150	6/10	Компот из сушеных фруктов	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
		487,0	0,595			602,0	0,760
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
17/10	Молоко кипячёное	98,0	0,170	17/10	Молоко кипяченое	98,0	0,170
17/2-12	Пирожок печеный с повидлом	214,0	0,070	17/2-12	Пирожок печеный с повидлом	214,0	0,070
		312,0	0,240			312,0	0,240
УЖИН				УЖИН			
27/6	Кнели мясные /филе/	141,0	0,060	27/6	Кнели мясные /филе/	189,0	0,080
3/3	картофельное пюре	117,0	0,130	3/3	картофельное пюре	135,0	0,150
12/10	Чай с сахаром и молоком	67,0	0,150	12/10	Чай с сахаром и молоком	35,0	0,200
	Хлеб пшеничный	46,0	0,020		Хлеб пшеничный	69,0	0,030
		371,0	0,360			428,0	0,460
ИТОГО:		1459,0		ИТОГО:		1721,0	

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
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		354,0	0,360			508,0	0,485
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		607,0	0,465			810,0	1,505
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		253,0	0,200			304,0	0,210
УЖИН				УЖИН			
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
		298,0	0,370			330,3	0,430
ИТОГО:		1557,0		ИТОГО:		1997,3	

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
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		303,0	0,335			445,0	0,460
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		636,0	0,625			813,0	0,800
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		255,0	0,220			286,0	0,230
УЖИН				УЖИН			
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
		309,0	0,360			377,0	0,430
ИТОГО:		1548,0		ИТОГО:		1966,0	

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
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		285,0	0,335			383,0	0,450
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	сок ясли	45,0	0,100	16/10	сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		687,0	0,585			907,0	0,760
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		295,0	0,235			295,0	0,235
УЖИН				УЖИН			
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
		292,0	0,375			337,0	0,475
ИТОГО:		1604,0		ИТОГО:		1967,0	

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

№п/к	Наименование	Калорийн.	Выход, кг	№п/к	Наименование	Калорийн.	Выход, кг
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		356,0	0,360			508,0	0,475
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		508,0	0,585			658,0	0,760
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		253,0	0,200			304,0	0,210
УЖИН				УЖИН			
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
		309,0	0,315			375,0	0,365
ИТОГО:		1471,0		ИТОГО:		1890,0	

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
ЗАВТРАК			
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
		324,0	0,335
ЗАВТРАК 2			
15/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100
ОБЕД			
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
		451,0	0,585
ПОЛДНИК			
17/10	Молоко кипячёное	98,0	0,170
7/13	Батон с повидлом	155,0	0,050
		253,0	0,220
УЖИН			
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
		397,0	0,300
		1470,0	0,300

ИТОГО:

МЕНЮ
на 6 день понедельник
для группы: сад

№т/к	Наименование	Калорийн.	
ЗАВТРАК			
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
		476,0	0,420
ЗАВТРАК 2			
15/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100
ОБЕД			
14/1	Салат из капуст. моркови.	64,0	0,060
12/2	Суп с картофель 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
		582,0	0,730
ПОЛДНИК			
17/10	Молоко кипяченое	98,0	0,170
7/13	Батон с повидлом	250,0	0,070
		348,0	0,240
УЖИН			
5/5	вареники ленивые	352,0	0,150
12/10	Чай с сахаром и молоком	36,0	0,170
	Хлеб	69,0	0,030
		457,0	0,350

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.	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		324,0	0,335			472,0	0,420
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16/10	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		489,0	0,625			613,0	0,770
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		244,0	0,220			288,0	0,240
УЖИН				УЖИН			
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
		304,0	0,350			387,0	230,200
ИТОГО:		1406,0		ИТОГО:		1805,0	

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.	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		317,0	0,310			472,0	0,395
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16.окт	Сок	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		491,8	0,575			637,0	0,740
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		338,0	0,240			338,0	0,240
УЖИН				УЖИН			
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
		363,0	0,360			462,0	0,430
ИТОГО:		1416,0		ИТОГО:		1954,0	

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.	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		276,0	0,345			398,0	0,440
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок	45,0	0,100	16/10	Сок	45,0	
		45,0	0,100			45,0	
ОБЕД				ОБЕД			
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
		611,0	0,575			796,0	0,730
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		254,0	0,200			306,0	0,220
УЖИН				УЖИН			
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
		396,0	0,34			490,0	0,400
ИТОГО:		1582,0		ИТОГО:		2035,0	

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.	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
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
		354,0	0,335			511,0	0,420
ЗАВТРАК 2				ЗАВТРАК 2			
16/10	Сок ясли	45,0	0,100	16.окт	Сок сад	45,0	0,100
		45,0	0,100			45,0	0,100
ОБЕД				ОБЕД			
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
		454,0	0,605			601,0	0,730
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
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
		293,0	0,235			334,0	0,240
УЖИН				УЖИН			
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
		356,0	0,320			484,0	0,400

ИТОГО: 1502,0

ИТОГО: 1975,000