

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Старо-Татауровский детский сад «Подснежник»



Примерное  
10-дневное меню  
на 2024-2025 учебный год  
(осень-зима)

С Старое Татаурово  
2024г

## 1 день.

**Завтрак:** Отварная лапша со сливочным маслом 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб с маслом 40,0/ 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	Кал.
Макаронные изделия	40,0	4,0	0,4	28,4	136,0
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
Масло сливочное	8,0	0,08	5,8	0,11	52,96
Чай	2,0				
		<b>7,33</b>	<b>10,18</b>	<b>63,57</b>	<b>368,71</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Свекольник с фрикаделькой и сметаной 200,0

Гречка 130,0 котлета мясная 70,0 соус 30,0

Цикорий 200,0

Хлеб пшеничный 40,0

Наименование	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал.
Фрикадельки мясные п/ф	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Свекла	50,0	0,9	0,03	5,4	24,5
Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Морковь	10,0 +5,0	0,13	---	1,02	6,15
Лук репчатый	10,0 +5,0	0,21	---	1,23	6,15
мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
Масло сливочное	2,0+2,0	0,04	2,9	0,04	26,48
Масло растительное	3,0 +3,0	---	5,98	---	53,94
Сметана	10,0	0,28	1,0	0,39	11,7
Котлета мясная п/ф	70,0	9,24	7,7	3,85	119,0
гречка	40,0	4,8	0,8	26,8	133,6
масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
молоко	120,0	3,6	3,84	5,64	72,0
цикорий	3,0	0,28	---	1,82	8,04
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>27,94</b>	<b>29,31</b>	<b>97,56</b>	<b>750,66</b>

**Полдник:** Манные биточки 100.0 со сгущенным молоком / повидлом

Чай с сахаром 200.0

Молоко	80,0	2,4	2,56	3,76	48,0
Манка	50,0	5,0	0,5	35,5	165,0
Сахар	15,0+15,0	----	----	29,98	112,5
мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
Масло растительное	5,0	--	4,99	--	44,95
Молоко сгущенное	20,0	1,36	1,7	11,2	66,0
чай	2,0				
повидло	20,0	--	---	12,2	48,0
		<b>9,27</b>	<b>9,8</b>	<b>96,17</b>	<b>501,15</b>
итого		<b>44,54</b>	<b>49,29</b>	<b>257,3</b>	<b>1620,52</b>

## 2 день.

**Завтрак:** Каша пшенная молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Батон с маслом 30,0/8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Пшено	30,0	3,45	0,99	19,95	102,6
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Масло сливочное	5,0+8,0	0,13	9,42	0,18	86,06
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
батон	30,0	2,55	1,2	17,1	90,0
чай	2,0				
		<b>10,63</b>	<b>16,41</b>	<b>68,36</b>	<b>462,41</b>
второй завтрак					

**Обед :** Суп рассольник с фрикаделькой и сметаной 200,0 Мясная тефтеля 50,0

Рис отварной 130,0 Соус 30,0

Напиток из плодов шиповника 200,0 Хлеб 40,0

Рассольник (консервы)	50,0	1,75	2,5	9,5	70,0
Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Лук репчатый	5,0	0,07	---	0,41	2,05
Масло растительное	3,0	---	2,99	---	26,97
Фрикадельки мясные п /ф	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Тефтеля мясная п/ф	50,0	6,0	4,0	3,0	68,50
Мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
Масло сливочное	2,0+5,0	0,07	5,07	0,09	46,34
Лук	5,0	0,07	---	0,41	2,05
Морковь	5,0+10,0	0,13	---	1,02	6,15
рис	40,0	2,8	0,4	28,4	128,4
Масло сливочное	3,0	0,03	2,17	0,04	19,86
Плоды шиповника сушеные	14,0	0,61	0,25	18,67	79,0
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>19,87</b>	<b>20,82</b>	<b>112,84</b>	<b>705,32</b>

**Полдник:** рулет с повидлом 50/20 чай с сахаром 200,0

сахар	15,0+15,0	---	---	29,98	112,5
Молоко	40,0	1,2	1,28	1,88	24,0
Мука	50,0	5,15	0,55	35,3	167,0
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Дрожжи	1,0	0,49	0,06	0,4	4,1
повидлю	20,0	---	---	12,2	48,0
Чай	2,0				
		<b>6,89</b>	<b>5,51</b>	<b>79,83</b>	<b>388,7</b>
Итого		<b>37,39</b>	<b>42,74</b>	<b>261,03</b>	<b>1556,43</b>

### 3 день

**Завтрак:** Суп молочный с вермишелью 200,0

Чай с сахаром 200,0

Батон 30,0 с маслом 8,0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
Макаронные изделия	15,0	1,5	0,15	10,65	51,0
Молоко	200,0	6,0	6,2	9,4	120,0
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Сахар	15,0	---	----	14,99	56,25
батон	30,0	2,55	1,2	17,1	90,0
Масло сливочное	8,0	0,08	5,8	0,11	52,96
чай	2,0				
		<b>10,18</b>	<b>16,97</b>	<b>61,41</b>	<b>440,81</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Суп гречневый с фрикаделькой 200,0

Пюре картофельное 130,0 с сосиской (колбасой) 70,0 соус 30,0

Компот из сухофруктов 200,0 Хлеб 40,0

Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,94
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Лук репчатый	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Гречка	15,0	1,8	0,3	10,05	50,1
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Фрикадельки мясные п/ф	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Сосиска (колбаса)	70,0	8,4	11,2	---	134,4
Картофель	200,0	4,0	0,8	32,6	154,0
Молоко	40,0	1,2	1,28	1,88	24,0
Масло сливочное	5,0+2,0	0,07	5,1	0,09	46,34
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
Лук	5,0	0,07	---	0,41	2,05
Морковь	5,0	0,04	---	0,34	2,05
Сухофрукты	14,0	0,32	---	7,37	29,96
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>24,56</b>	<b>27,55</b>	<b>105,56</b>	<b>756,34</b>

**Полдник:** Ватрушка с повидлом 50,0 Чай с сахаром 180,0

Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Тесто слоеное	50,0	5,2	21,8	37,7	368,0
Повидло	20,0	---	---	12,2	48,0
Чай	2,0				
		<b>5,2</b>	<b>21,8</b>	<b>64,89</b>	<b>472,25</b>
<b>Итого:</b>		<b>39,94</b>	<b>66,32</b>	<b>231,86</b>	<b>1669,4</b>

## 4 день

**Завтрак:** Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб 40,0 масло 8,0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
Рис	30,0	2,1	0,3	21,3	96,3
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Масло сливочное	5,0+8,0	0,13	9,42	0,18	86,06
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
чай	2,0				
		<b>9,93</b>	<b>14,88</b>	<b>72,61</b>	<b>456,51</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Суп рыбный с горбушей 200,0

Лапша отварная 130,0 тефтеля 50,0 соус 30,0

Какао 200,0 Хлеб 40,0

Горбуша консервированная	40,0	8,4	2,4	---	55,2
пшено	10,0	1,15	0,33	6,65	34,2
Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Лук репчатый	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Масло сливочное	2,0+2,0+5,0	0,09	6,52	0,11	59,58
Масло растительное	2,0+2,0	---	3,98	---	35,96
Тефтеля мясная п/ф	50,0	6,0	4,0	3,0	68,5
Макаронные изделия	40,0	4,0	0,4	28,4	136,0
Лук репчатый	5,0	0,07	---	0,41	2,05
морковь	5,0	0,04	---	0,34	2,05
мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
какао	3,0	0,72	0,45	0,3	10,5
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
молоко	120,0	3,6	3,84	5,64	72,0
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>29,41</b>	<b>22,61</b>	<b>96,28</b>	<b>701,49</b>

**Полдник:** блины 50,0 со сгущенкой ( повидлом, сахаром ) 20,0

Чай с сахаром 180,0

Мука блинная	50,0	4,5	4,25	35,0	165,0
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Сахар	15,0+15,0	---	---	29,98	112,5
чай	2,0				
Молоко сгущенное	20,0	1,25	1,28	8,93	52,4
Повидло	20,0	--	--	12,2	48,0
		<b>5,75</b>	<b>7,52</b>	<b>86,11</b>	<b>395,88</b>
<b>Итого:</b>		<b>45,09</b>	<b>45,01</b>	<b>255,0</b>	<b>1553,88</b>

## 5 день

**Завтрак:** Каша гречневая молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб с маслом 40,0/8,0

наименование	нетто	Б	Ж	У	калории
Гречка	40,0	4,8	0,8	26,8	133,6
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
Масло сливочное	8,0	0,08	5,8	0,11	52,96
чай	2,0				
		<b>12,63</b>	<b>15,38</b>	<b>78,11</b>	<b>493,81</b>
<b>Второй завтрак</b>					

**Обед:** Суп гороховый с фрикаделькой и сухариками 200,0

Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной 150,0

Кисель 200,0 Хлеб 40,0

Фрикаделька мясная	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
горох	20,0	4,6	0,32	11,6	62,8
лук	10,0	0,14	---	0,82	4,1
морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Масло растительное	2,0	--	1,99	---	17,98
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Говядина тушеная	32,0	4,8	5,44	---	68,16
Лук репчатый	5,0	0,07	---	0,41	2,05
Картофель	150,0	3,0	0,6	24,45	115,5
морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Кисель	36,0	0,036	---	33,12	132,62
Хлеб/сухарики	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>20,74</b>	<b>13,19</b>	<b>104,56</b>	<b>607,7</b>

**Полдник:** Баранки 50,0 Конфета шоколадная 20,0

Чай с сахаром 200,0

баранки	50,0	4,75	3,0	36,0	195,0
конфета	20,0	1,0	5,8	12,0	104,0
чай	2,0				
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
		<b>5,75</b>	<b>8,8</b>	<b>62,99</b>	<b>355,25</b>
<b>Итого:</b>		<b>39,12</b>	<b>37,37</b>	<b>245,66</b>	<b>1456,76</b>

## 6 день

**Завтрак:** Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Батон с маслом 30,0/8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Геркулес	30,0	3,6	1,8	18,6	105,0
Сахар	7,0+15	---	---	24,08	93,75
Масло сливочное	5,0+8,0	0,13	9,42	0,18	86,06
батон	30,0	2,55	1,2	17,1	90,0
чай	2,0				
		<b>10,78</b>	<b>17,22</b>	<b>67,01</b>	<b>464,81</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Суп рисовый с фрикаделькой 200,0

Пельмени 100,0

Кисель 200,0      Хлеб 40,0

Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Лук репчатый	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Рис	10,0	0,7	0,1	7,1	32,1
Фрикадельки мясные	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Пельмени	100,0	10,5	11,0	23,3	235,0
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Кисель	36,0	0,036	---	33,12	133,62
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>19,38</b>	<b>19,92</b>	<b>97,82</b>	<b>641,17</b>

**Полдник:** манные биточки 100,0 со сгущенкой 20,0/ повидлом 20,0

Чай с сахаром 200,0

молоко	80,0	2,4	2,56	3,76	48,0
манка	50,0	5,0	0,5	35,5	165,0
мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
сахар	15,0+15,0	---	---	29,98	112,5
Масло растительное	5,0	---	4,99	---	44,95
Молоко сгущенное	20,0	1,25	1,28	8,93	52,4
Повидло	20,0	---	---	12,2	48,0
чай	2,0				
		<b>9,16</b>	<b>9,38</b>	<b>93,9</b>	<b>487,55</b>
Итого:		<b>39,32</b>	<b>46,52</b>	<b>258,73</b>	<b>1593,53</b>

## 7 день

**Завтрак:** Кукурузная каша молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Батон с маслом 30,0/ 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	Калории
Крупа кукурузная	25,0	2,0	0,25	17,75	82,5
молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Масло сливочное	5,0 +8,0	0,13	9,42	0,18	86,06
Сахар	7,0+15,0	---	---	24,08	93,75
батон	30,0	2,55	1,2	17,1	90,0
чай	2,0				
		<b>9,18</b>	<b>15,67</b>	<b>66,16</b>	<b>442,31</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Борщ с фрикаделькой и сметаной 200,0

Позы 70,0 зеленый горошек 20,0

Напиток из плодов шиповника 200,0 Хлеб 40,0

Борщ (консервы)	50,0	1,25	2,5	5,0	47,5
Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Лук репчатый	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Масло растительное	2,0+2,0	---	3,98	---	35,96
Фрикадельки мясные	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Сметана	10,0	0,28	1,0	0,39	11,7
Позы мясные п/ф	70,0	7,0	5,6	14,7	246,4
Зеленый горошек	20,0	0,6	---	1,2	7,0
Шиповник	14,0	0,61	0,25	18,67	79,0
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>17,89</b>	<b>18,17</b>	<b>89,25</b>	<b>688,3</b>

**Полдник:** чай с сахаром- 200,0

рулет с повидлом 50,0/20,0

сахар	15,0+15,0	---	---	29,98	93,75
чай	2,0				
мука	50,0	5,15	0,55	35,3	167,0
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
молоко	40,0	1,2	1,28	1,88	24,0
дрожжи	1,0	0,49	0,06	0,4	4,1
повидло	20,0	---	---	12,2	48,0
		<b>6,89</b>	<b>5,51</b>	<b>79,83</b>	<b>369,95</b>
<b>Итого</b>		<b>33,96</b>	<b>39,35</b>	<b>235,24</b>	<b>1500,56</b>

## 8 день

**Завтрак:** Каша манная на молоке с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб 40,0 с маслом 8,0

наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калори и
Манка	20,0	2,0	0,2	14,2	66,0
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
Масло сливочное	8,0	0,08	5,8	0,11	52,96
чай	2,0				
		<b>9,83</b>	<b>14,78</b>	<b>65,51</b>	<b>426,21</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Суп гороховый с сухариками и фрикаделькой 200,0

Плов с тушеной говядиной 170,0

Какао 200,0      Хлеб 40,0

Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Фрикаделька мясная	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Горох	20,0	4,6	0,32	11,16	62,8
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Лук	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Говядина тушеная	50,0	7,5	8,5	---	106,5
рис	40,0	2,8	0,4	28,4	128,4
Масло растительное	3,0	---	2,99	---	26,97
Лук	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Морковь	15,0	0,13	---	1,02	6,15
какао	3,0	0,72	0,45	0,3	10,5
молоко	120,0	3,6	3,84	5,64	72,0
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб / сухарики	40,0/30,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>27,64</b>	<b>23,33</b>	<b>96,63</b>	<b>696,14</b>

**Полдник:** бутерброд с отварной колбасой на батоне 50,0

Чай с сахаром 200,0

батон	30,0	2,55	1,2	17,1	90,0
Колбаса	40,0	3,6	9,2	1,2	102,0
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
чай	2,0				
		<b>6,15</b>	<b>10,4</b>	<b>33,29</b>	<b>248,25</b>
Итого:		<b>43,62</b>	<b>48,51</b>	<b>195,43</b>	<b>1370,6</b>

## 9 день

**Завтрак :** Каша рисовая на молоке с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб 40,0 с маслом 8,0

Наименование	нетто	Б.	Ж.	У.	калории
рис	30,0	2,1	0,3	21,3	96,3
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Масло сливочное	5,0 + 8,0	0,13	9,42	0,18	86,06
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
чай	2,0				
		<b>9,93</b>	<b>14,88</b>	<b>72,61</b>	<b>456,51</b>
<b>Второй завтрак</b>					

**Обед:** Суп крестьянский с фрикаделькой и сметаной 200,0

Гречка 130,0 с котлетой 70,0 соус 30,0

Цикорий 200,0 Хлеб 40,0

Фрикаделька мясная	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
пшено	10,0	1,15	0,33	6,65	34,2
Картофель	70,0	1,4	0,28	11,41	53,9
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Лук	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
сметана	10,0	0,28	1,0	0,39	11,7
Котлета мясная п/ф	70,0	9,24	7,7	3,85	119,0
гречка	40,0	4,8	0,8	26,8	133,6
Масло растительное	2,0	--	1,99	--	17,98
лук	5,0	0,07	---	0,41	2,05
морковь	5,0	0,04	---	0,34	2,05
мука	5,0	0,51	0,05	3,53	16,7
Масло сливочное	5,0+2,0	0,07	5,07	0,09	46,34
цикорий	3,0	0,28	---	1,82	8,04
Молоко	120,0	3,6	3,84	5,64	72,0
сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>28,19</b>	<b>27,61</b>	<b>98,81</b>	<b>742,38</b>

**Полдник:** чай с сахаром 200,0

Блины 50,0 со сгущенкой ( повидлом/ сахаром ) 20,0

Мука блинная	50,0	4,5	4,25	35,0	165,0
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Сгущенное молоко	20,0	1,36	1,7	11,2	66,0
повидло	20,0	---	---	12,2	48,0
сахар	15,0+15,0	---	---	29,98	112,5
чай	2,0				
		<b>5,86</b>	<b>7,94</b>	<b>88,38</b>	<b>409,48</b>
<b>Итого:</b>		<b>43,98</b>	<b>50,43</b>	<b>259,8</b>	<b>1608,37</b>

## 10 день

**Завтрак:** Каша «дружба» молочная с маслом и сахаром 200,0

Чай с сахаром 200,0

Хлеб 40,0 с маслом 8,0

наименование	нетто	Б	Ж	У	Калории
Рис	15,0	1,05	0,15	10,65	48,15
Пшено	20,0	1,5	0,43	10,39	50,10
Молоко	150,0	4,5	4,8	7,05	90,0
Масло сливочное	5,0	0,05	3,62	0,07	33,1
Сахар	7,0	---	---	9,09	37,5
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
Масло сливочное	8,0	0,08	5,8	0,11	52,96
		<b>10,38</b>	<b>15,16</b>	<b>72,35</b>	<b>458,46</b>
Второй завтрак					

**Обед:** Суп с лапшой и фрикаделькой 200,0

Капуста тушеная с Сосиской (Колбаса) 200,0

Компот из сухофруктов 200,0 Хлеб 40,0

Картофель	70,0	0,14	0,28	11,41	53,9
Морковь	10,0	0,09	---	0,68	4,1
Лук репчатый	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Макаронные изделия	15,0	1,5	0,15	10,65	51,0
Масло сливочное	2,0	0,02	1,45	0,02	13,24
Фрикадельки мясные	25,0	3,3	2,75	1,37	38,75
Масло растительное	2,0	---	1,99	---	17,98
Сосиска (колбаса)	70,0	8,4	11,2	---	134,4
Капуста свежая	260,0	2,6	0,26	15,6	70,2
Масло растительное	5,0	---	4,99	---	44,95
Лук	10,0	0,14	---	0,82	4,1
Морковь	5,0	0,04	---	0,34	2,05
Сухофрукты	14,0	0,32	---	7,37	29,96
Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
хлеб	40,0	3,2	0,36	20,0	90,4
		<b>19,89</b>	<b>23,43</b>	<b>84,07</b>	<b>615,38</b>

**Полдник:** Сухари 50,0 Конфета шоколадная 20,0 Чай с сахаром 200,0

Сахар	15,0	---	---	14,99	56,25
Сухари	50,0	4,75	1,25	35,5	180,0
Конфета шоколадная	20,0	1,0	5,8	12,0	104,0
чай	2,0				
		<b>5,75</b>	<b>7,05</b>	<b>62,49</b>	<b>340,25</b>
Итого:		<b>36,02</b>	<b>45,64</b>	<b>218,91</b>	<b>1414,09</b>

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ С-Т  
детский сад «Подснежник»  
\_\_\_\_\_ /Попова М.Б./

Примерное 10- дневное меню  
МДОУ Старо-Татауровский детский  
сад «Подснежник»  
на 2024 год.

с. Старое-Татаурово  
2024г.