

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - Зима 2022 (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Кисель из яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Салат из соленых огурцов с луком 50	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Салат из свеклы 60 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 59,232 (21,9%) Ж: 53,386 (-1,1%) У: 202,841 (-13,6%) К: 1506,048 (-7%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Салат из зеленого горошка консервированного (1) 55 3. Кофейный напиток 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Фрикадельки из говядины в соусе 70/30 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Капуста квашеная 31,5	1. Капуста тушеная 190 2. Булочка домашняя 70 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Яйца вареные 20	Б: 75,529 (55,4%) Ж: 68,716 (27,3%) У: 242,889 (3,4%) К: 1870,516 (15,5%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Печень по-строгоновски 75 4. Гренки из пшеничного хлеба 13 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кисель из яблок 180 4. Яблоко свежее 88	Б: 71,22 (46,5%) Ж: 58,798 (8,9%) У: 218,084 (-7,2%) К: 1664,157 (2,7%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с повидлом 50 3. Кофейный напиток 180	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 120 3. Гуляш из отварного мяса 80 4. Салат из свеклы 60 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180	1. Жаркое по-домашнему 220 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 70,062 (44,2%) Ж: 56,838 (5,3%) У: 220,13 (-6,3%) К: 1677,179 (3,5%)

День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Груша 135	1. Рассольник ленинградский 200 2. Мясо тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180	1. Ватрушка с творогом 70 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 52,976 (9%) Ж: 53,027 (-1,8%) У: 185,02 (-21,2%) К: 1423,373 (-12,1%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Печенье 25 3. Кофейный напиток 180	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клецками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Рис отварной 130	1. Капуста тушеная с мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 60,286 (24%) Ж: 49,049 (-9,2%) У: 211,065 (-10,1%) К: 1513,865 (-6,6%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Салат из зеленого горошка консервированного (1) 55 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Какао с молоком 180	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суфле рыбное 80/22 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180 5. Салат из соленых огурцов с луком 50 6. Щи из квашеной капусты 200 7. Пюре картофельное 150	1. Жаркое по-домашнему 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 74,89 (54,1%) Ж: 59,88 (10,9%) У: 207,845 (-11,5%) К: 1639,528 (1,2%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгановски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 84,843 (74,6%) Ж: 68,475 (26,8%) У: 211,92 (-9,8%) К: 1795,026 (10,8%)
День 9	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп лапша по-домашнему 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушеная 190 2. Булочка домашняя 70 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Яйца вареные 20	Б: 69,379 (42,8%) Ж: 62,005 (14,8%) У: 279,047 (18,8%) К: 1948,478 (20,3%)

День 10	1. Кофейный напиток 180 2. Каша вязкая рисовая молочная 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Груша 135	1. Свекольник 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из мяса 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Капуста квашеная 31,5 7. Гренки из пшеничного хлеба 13	1. Творожно-вермишелевая запеканка 150/30 2. Кисель из яблок 180	Б: 75,884 (56,1%) Ж: 64,753 (19,9%) У: 209,146 (-11%) К: 1701,037 (5%)
---------	---	--------------	---	---	---

Заведующий: _____ / Е.Г.Соловьева