

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - лето 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 кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Кисель из яблок 180 6. Салат из белокачанной капусты 60	1. Пюре картофельное 150 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Котлета рыбная 80 4. Салат из свеклы 60 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 58,983 (21,4%) Ж: 53,942 (-0,1%) У: 205,652 (-12,5%) К: 1522,018 (-6%)
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. Макароны отварные с маслом 120 2. Хлеб ржано-пшеничный 45 3. Компот из сухофруктов 180 4. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) 200 5. Фрикадельки из говядины в соусе 70/30	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Капуста тушеная 190 4. Булочка домашняя 70 5. Яйца вареные 20	Б: 75,132 (54,6%) Ж: 67,774 (25,5%) У: 242,228 (3,1%) К: 1857,174 (14,6%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Хлеб ржано-пшеничный 45 2. Пюре картофельное 150 3. Компот из сухофруктов 180 4. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 5. Борщ с капустой и картофелем 200 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. Печень по-строгановски 75	1. Запеканка творожная 100 2. Кисель из яблок 180 3. Молоко сгущенное 30 4. Яблоко свежее 88	Б: 71,837 (47,8%) Ж: 60,896 (12,8%) У: 220,315 (-6,2%) К: 1694,401 (4,6%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 120 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Гуляш из отварного мяса 80	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Жаркое по-домашнему 220	Б: 69,216 (42,4%) Ж: 54,787 (1,5%) У: 215,325 (-8,3%) К: 1636,121 (1%)

День 5	1. Какао с молоком 180 2. Каша вязкая молочная "Дружба" 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. Кофейный напиток 180 2. Печенье 25 3. Каша вязкая пшеничная молочная 180	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клёцками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Салат из белокачанной капусты 60 6. Рис отварной 130	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Капуста тушеная с мясом и рисом 220	Б: 61,416 (26,4%) Ж: 51,123 (-5,3%) У: 214,772 (-8,6%) К: 1552,601 (-4,2%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из зеленого горошка консервированного (1) 55	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Щи из свежей капусты с мясом 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Гренки из пшеничного хлеба 13 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Кисель из яблок 180 6. Салат из свеклы 60 7. Пюре картофельное 150	1. Жаркое по-домашнему 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 75,833 (56%) Ж: 60,717 (12,4%) У: 212,997 (-9,3%) К: 1669,33 (3%)
День 8	1. Кофейный напиток 180 2. Каша гречневая молочная жидкая 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Хлеб ржано-пшеничный 45 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгоновски 75 4. Компот из сухофруктов 180 5. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 200	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. Хлеб ржано-пшеничный 45 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Суп лапша по-домашнему 200	1. Капуста тушеная 190 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Булочка домашняя 70 5. Яйца вареные 20	Б: 68,533 (41%) Ж: 59,954 (11%) У: 274,243 (16,7%) К: 1907,42 (17,7%)

<p>День 10</p>	<p>1. Кофейный напиток 180 2. Каша вязкая рисовая молочная 180 3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Груша 135</p>	<p>1. Греча отварная 120 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Котлета из мяса 70 5. Компот из сухофруктов 180 6. Свекольник 200 7. Салат из свежих помидоров и огурцов 60</p>	<p>1. Творожно-вермишелевая запеканка 150/30 2. Кисель из яблок 180</p>	<p>Б: 76,104 (56,6%) Ж: 65,909 (22,1%) У: 210,715 (-10,3%) К: 1717,939 (6%)</p>
----------------	--	---------------------	---	---	---

Заведующий: _____ / Е.Г.Соловьева