

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - лето 2024-2025 (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 30	1. Яблоко свежее 100	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Салат из свёклы 60 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 52,333 (7,7%) Ж: 57,999 (7,4%) У: 189,762 (-19,2%) К: 1480,898 (-8,6%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г.горох) на курином бульоне 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Греча отварная 120 4. Тефтели 80 5. Соус сметанный с луком 40 6. Компот из сухофруктов 180 7. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Пюре картофельное 150 2. Коглета рыбная 80 3. Салат из моркови 60 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 87,591 (80,2%) Ж: 75,476 (39,8%) У: 247,186 (5,2%) К: 1938,982 (19,7%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Пюре картофельное 150 3. Печень по-строгановски 75 4. Салат из белокачанной капусты 60 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80	Б: 54,964 (13,1%) Ж: 53,964 (-0,1%) У: 183,697 (-21,8%) К: 1436,004 (-11,4%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко стуженное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Гуляш из кури 80/75 4. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Жаркое по домашнему с кури 220 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 74,373 (53%) Ж: 61,576 (14%) У: 229,744 (-2,2%) К: 1722,914 (6,4%)

День 5	<p>1. Каша вязкая манная молочная 180</p> <p>2. Какао с молоком 180</p> <p>3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Йогурт питьевой 190</p> <p>2. Печенье 30</p>	<p>1. Суп картофельный с вермишелью 200</p> <p>2. Мясо куриное тушеное с овощами 200</p> <p>3. Компот из сухофруктов 180</p> <p>4. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Капуста тушеная 140</p> <p>2. Мясные ёжики 80</p> <p>3. Чай с сахаром и лимоном 180</p> <p>4. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 59,564 (22,6%)</p> <p>Ж: 57,637 (6,7%)</p> <p>У: 211,216 (-10,1%)</p> <p>К: 1616,906 (-0,2%)</p>
День 6	<p>1. Каша вязкая пшеничная молочная 180</p> <p>2. Кофейный напиток 180</p> <p>3. Печенье 30</p>	<p>1. Яблоко свежее 100</p>	<p>1. Суп картофельный с клецками 1 200</p> <p>2. Рис отварной 130</p> <p>3. Кура, тушеная в сметанном соусе 100</p> <p>4. Салат из моркови 60</p> <p>5. Компот из свежих фруктов 180</p> <p>6. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Сырники творожные со сгущенным молоком 120</p> <p>2. Ряженка 190</p>	<p>Б: 75,916 (56,2%)</p> <p>Ж: 64,085 (18,7%)</p> <p>У: 208,666 (-11,2%)</p> <p>К: 1721,787 (6,3%)</p>
День 7	<p>1. Каша гречневая молочная жидкая 180</p> <p>2. Кофейный напиток 180</p> <p>3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Ряженка 190</p> <p>2. Пряник 30</p>	<p>1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 200</p> <p>2. Пюре картофельное 150</p> <p>3. Суфле рыбное 80/22</p> <p>4. Салат из свеклы 60</p> <p>5. Компот из сухофруктов 180</p> <p>6. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Чай с сахаром и лимоном 180</p> <p>2. Оладьи со сгущенным молоком 120</p>	<p>Б: 61,042 (25,6%)</p> <p>Ж: 65,166 (20,7%)</p> <p>У: 212,614 (-9,5%)</p> <p>К: 1629,876 (0,6%)</p>
День 8	<p>1. Омлет натуральный 150</p> <p>2. Какао с молоком 180</p> <p>3. Бутерброд с маслом 45</p>	<p>1. Апельсин 100,5</p>	<p>1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200</p> <p>2. Макароны отварные с маслом 120</p> <p>3. Печень по-строгановски 75.</p> <p>4. Компот из сухофруктов 180</p> <p>5. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Капуста тушеная 150</p> <p>2. Яйца вареные 20</p> <p>3. Булочка домашняя 70</p> <p>4. Чай с сахаром и лимоном 180</p>	<p>Б: 65,09 (33,9%)</p> <p>Ж: 57,864 (7,2%)</p> <p>У: 184,531 (-21,4%)</p> <p>К: 1510,713 (-6,7%)</p>
День 9	<p>1. Пудинг из творога с яблоками 150/30</p> <p>2. Какао с молоком 180</p> <p>3. Бутерброд с маслом 45</p>	<p>1. Банан 90</p>	<p>1. Рассольник на курином бульоне 200</p> <p>2. Греча отварная 120</p> <p>3. Котлета из говядины 70</p> <p>4. Салат из свеклы 60</p> <p>5. Компот из свежих фруктов 180</p> <p>6. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180</p> <p>2. Соус сметанный с луком 40</p> <p>3. Салат из свежих помидоров и огурцов 60</p> <p>4. Компот из сухофруктов 180</p> <p>5. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 83,211 (71,2%)</p> <p>Ж: 72,573 (34,4%)</p> <p>У: 244,41 (4%)</p> <p>К: 1934,975 (19,4%)</p>

<p>День 10</p>	<p>1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30</p>	<p>1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Салат из свежих огурцов 60 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Капустка тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 70,476 (45%) Ж: 71,482 (32,4%) У: 246,205 (4,8%) К: 1862,328 (15%)</p>
----------------	---	---	--	--	--

Заведующий, Занина О.А.

