

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - зима 2024-2025 (Копия)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Теркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Бульон из курицы 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 квашеной 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: 54,458 (12,1%) Ж: 52,936 (-2%) У: 181,426 (-22,8%) К: 1415,775 (-12,6%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко стуженное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Гуляш из курицы 80/75 4. Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 74,596 (53,5%) Ж: 60,866 (12,7%) У: 220,565 (-6,1%) К: 1675,744 (3,4%)

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. Яйца вареные 20</p> <p>4. Чай с сахаром и лимоном 180</p> <p>5. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 62,104 (27,8%)</p> <p>Ж: 59,937 (11%)</p> <p>У: 211,356 (-10%)</p> <p>К: 1648,306 (1,7%)</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 квашеной капусты 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. Оладьи со сгущенным молоком 120</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 180</p>	<p>Б: 60,801 (25,1%)</p> <p>Ж: 64,135 (18,8%)</p> <p>У: 210,505 (-10,4%)</p> <p>К: 1611,903 (-0,5%)</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-строгоновски 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. Яблоко свежее 100</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 квашеной капусты 60</p> <p>4. Компот из сухофруктов 180</p> <p>5. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 82,267 (69,3%)</p> <p>Ж: 71,47 (32,4%)</p> <p>У: 234,516 (-0,2%)</p> <p>К: 1877,638 (15,9%)</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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 50</p>	<p>Б: 71,761 (47,7%) Ж: 71,854 (33,1%) У: 246,615 (5%) К: 1872,478 (15,6%)</p>
----------------	---	--	---	---	---

Заведующий  Занина О.А.

