

### 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 88	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 200	Б: 51,148 (5,2%) Ж: 54,548 (1%) У: 190,735 (-18,8%) К: 1447,007 (-10,7%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 200	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из моркови 60	Б: 82,92 (70,6%) Ж: 68,554 (27%) У: 226,923 (-3,4%) К: 1828,337 (12,9%)
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. Печень по-строгановски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из белокачанной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80	Б: 54,711 (12,6%) Ж: 53,454 (-1%) У: 179,663 (-23,5%) К: 1411,862 (-12,8%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Бутерброд с маслом 45 4. Кофейный напиток 180	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из курицы 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 78,609 (61,7%) Ж: 58,779 (8,8%) У: 222,171 (-5,4%) К: 1697,395 (4,8%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 30	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 59,661 (22,8%) Ж: 55,933 (3,6%) У: 213,546 (-9,1%) К: 1604,746 (-0,9%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 88	1. Суп картофельный с клёцками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Салат из моркови 60	1. Сырники творожные со сгущенным молоком 120 2. Ряженка 174,6	Б: 76,306 (57%) Ж: 62,401 (15,6%) У: 214,642 (-8,6%) К: 1729,307 (6,7%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180 7. Салат из свеклы 60	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 63,371 (30,4%) Ж: 62,581 (15,9%) У: 193,739 (-17,5%) К: 1582,567 (-2,3%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 4. Компот из сухофруктов 180	Б: 70,445 (44,9%) Ж: 56,395 (4,4%) У: 215,829 (-8,1%) К: 1622,946 (0,2%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Банан 90	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 70,028 (44,1%) Ж: 65,492 (21,3%) У: 211,898 (-9,8%) К: 1703,72 (5,2%)

День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 30	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. Салат из свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 69,184 (42,4%) Ж: 67,708 (25,4%) У: 254,426 (8,3%) К: 1890,14 (16,7%) )
---------	--	---	--	--	--

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Е.Г.Соловьева

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ  
САД №25 "МАЛЫШ"**

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД №25 "МАЛЫШ"  
Дата: 2025.02.04 14:31:49 +03'00'