

Десятидневное меню: Сад 3-7 года - зима 2024-2025 С изменениями (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. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 50,812 (4,6%) Ж: 53,948 (-0,1%) У: 189,884 (-19,2%) К: 1436,097 (-11,4%)
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. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 180	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: 83,463 (71,7%) Ж: 69,33 (28,4%) У: 227,738 (-3%) К: 1841,335 (13,7%)
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. Печень по-строгановски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80	Б: 54,204 (11,5%) Ж: 53,265 (-1,4%) У: 177,392 (-24,5%) К: 1399,184 (-13,6%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из кури 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 78,832 (62,2%) Ж: 58,069 (7,5%) У: 212,992 (-9,3%) К: 1650,225 (1,9%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 190 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 5. Яйца вареные 20	Б: 62,744 (29,1%) Ж: 58,718 (8,7%) У: 215,335 (-8,3%) К: 1652,83 (2%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из моркови 60	1. Сырники творожные со сгущенным молоком 120 2. Ряженка 190	Б: 74,701 (53,7%) Ж: 62,469 (15,7%) У: 205,677 (-12,4%) К: 1688,383 (4,2%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 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: 63,609 (30,9%) Ж: 62,497 (15,7%) У: 192,163 (-18,2%) К: 1578,308 (-2,6%)
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-строгановски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из квашеной капусты 60	Б: 70,452 (45%) Ж: 56,182 (4%) У: 215,035 (-8,5%) К: 1618,761 (-0,1%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	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: 69,078 (42,1%) Ж: 65,442 (21,2%) У: 202,798 (-13,7%) К: 1658,12 (2,4%)

День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 190 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 180 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 71,012 (46,1%) Ж: 68,566 (27%) У: 256,486 (9,2%) К: 1916,974 (18,3%)
---------	--	---	--	--	--

Заведующий: _____ / Е.Г.Соловьева