

Десятидневное меню: Сад 2021 - Осень-весна 2021-2022

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша ячневая молочная 200 2. Печенье 30 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Сок фруктовый 180	1. Борщ с картофелем и капустой 200 2. Гуляш из свинины 47/45 3. Макароны отварные со слив. маслом 150 4. Компот из изюма 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из отварной свеклы 60 2. Булочка "Домашняя" 100 3. Чай с сахаром 200	Б: 44,019 (-9,4%) Ж: 47,533 (-12%) У: 245,147 (4,4%) К: 1557,994 (-3,8%)
День 2	1. Суп молочный с вермишелью 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180	1. Суп картофельный с овсянкой 200 2. Тефтели мясные в сметанном соусе 90 3. Овощи тушеные (Овощи быстрозамороженные) 180 4. Компот из клубники 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м. 60 2. Палочки творожные-запеченные. 110 3. Молоко сгущенное с сахаром 30 4. Чай с сахаром 200	Б: 71,063 (46,2%) Ж: 62,553 (15,8%) У: 239,321 (1,9%) К: 1548,058 (-4,4%)
День 3	1. Каша "Дружба" молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/5/13 3. Какао с молоком 200	1. Йогурт 180	1. Рассольник ленинградский 200 2. Котлета рыбная запеченная 80 3. Картофельное пюре 150 4. Компот из кураги 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Омлет натуральный 110 3. Бутерброд с маслом 30/5 4. Чай с лимоном и сахаром 200	Б: 58,812 (21%) Ж: 58,586 (8,5%) У: 185,292 (-21,1%) К: 1561,365 (-3,6%)
День 4	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Яйцо вареное 1/2 1/2 4. Кофейный напиток с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180 2. Пряник 30	1. Икра кабачковая 60 2. Суп картофельный с фасолью 200 3. Курица, тушеная в соусе с овощами 220 4. Кисель из вишни 200 5. хлеб ржаной 50	1. Печень по-строгановски 65/40 2. Каша гречневая рассыпчатая 150 3. Бутерброд с сыром 30/5/13 4. Напиток яблочный 200	Б: 105,619 (117,3%) Ж: 84,166 (55,9%) У: 351,484 (49,6%) К: 1502,09 (-7,3%)

День 5	1. Каша кукурузная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с молоком 200	1. Сок фруктовый 180	1. Щи из свежей капусты с мясом 200 2. Котлета рубленая из свинины 80 3. Сложный гарнир (картофельное пюре + тушеная капуста) 100/80 4. Компот из чернослива 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из моркови с растительным маслом 60 2. Лакомка творожная 120 3. Чай с сахаром 200 4. Яблоко свежее 150	Б: 56,064 (15,4%) Ж: 62,084 (15%) У: 204,43 (-13%) К: 1618,796 (-0,1%)
День 6	1. Каша гречневая молочная 200 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Печенье 30	1. Сок фруктовый 180	1. Щи из квашенной капусты с картофелем 200 2. Бефстроганов из свинины 100 3. Макароны отварные со слив. маслом 150 4. Компот из клубники 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м. 60 2. Сырники из творога 100 3. Молоко сгущенное с сахаром 30 4. Чай с сахаром 200	Б: 60,181 (23,8%) Ж: 59,26 (9,7%) У: 218,844 (-6,8%) К: 1697,384 (4,8%)
День 7	1. Каша овсяная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 180	1. Рассольник рыбный с крупой перловой 200 2. Котлета рыбная запеченная 80 3. Рис отварной со сливочным маслом 150 4. Соус молочный 30 5. Компот из кураги 200 6. хлеб ржаной 50	1. Салат из вареной свеклы с зеленым горошком 60 2. Пирожок печеный с картофелем и луком 100 3. Напиток из варенья 200 4. Банан свежий 150	Б: 63,112 (29,9%) Ж: 51,971 (-3,8%) У: 324,922 (38,3%) К: 1549,704 (-4,3%)
День 8	1. Каша манная молочная 200 2. Чай с молоком 200 3. Бутерброд с сыром 30/5/13	1. Молоко кипяченое 180 2. Печенье 15	1. Борщ с фасолью и картофелем 200 2. Азу 47/45 3. Картофельное пюре 150 4. Кисель из вишни 200 5. хлеб ржаной 50	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Суфле из отварной печени с рисом 100 3. Соус молочный 30 4. Бутерброд с маслом 30/5 5. Напиток яблочный 200	Б: 56,217 (15,7%) Ж: 63,558 (17,7%) У: 179,819 (-23,4%) К: 1528,791 (-5,6%)
День 9	1. Каша " Дружба" гречневая молочная 200 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Бутерброд с маслом 30/5	1. Сок фруктовый 180	1. Икра кабачковая 60 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 200 3. Плов из птицы (из кури) 210 4. Компот из вишни 200 5. хлеб ржаной 50	1. Сельдь с луком 40 2. Картофельное пюре 150 3. Чай с сахаром 200 4. Пряник 30	Б: 58,58 (20,5%) Ж: 62,508 (15,8%) У: 226,798 (-3,4%) К: 1571,938 (-3%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30/5 2. Какао с молоком 200 3. Каша пшеничная молочная 200	1. Ряженка 180	1. Суп картофельный с горохом 200 2. Рулет мясной с луком и яйцом 80 3. Сложный гарнир (тушеная свекла + картофельное пюре) 100/100 4. Компот из изюма 200 5. хлеб ржаной 50	1. Омлет с сыром 80 2. Чай с сахаром 200 3. Бутерброд с маслом 30/5 4. Апельсин свежий 150	Б: 58,379 (20,1%) Ж: 67,473 (25%) У: 186,646 (-20,5%) К: 1602,148 (-1,1%)
---------	--	----------------	---	---	--

Заведующая: _____ / Ильина.Н.А