

Десятидневное меню: Сад 2021 - Осень-весна 2022-2023

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша рисовая молочная 200 2. Печенье 30 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180	1. Суп картофельный с фасолью 200 2. Гуляш из свинины 47/45 3. Макароны отварные со слив. маслом 150 4. Компот из кураги 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из отварной свеклы 60 2. Булочка "Домашняя" 100 3. Напиток из варенья 200	Б: 51,103 (5,1%) Ж: 49,909 (-7,6%) У: 239,703 (2%) К: 1666,787 (2,9%)
День 2	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/5/14 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 150	1. Рассольник ленинградский 200 2. Рыба тушеная с овощами 80 3. Рис отварной со сливочным маслом 150 4. Компот из изюма 200 5. хлеб ржаной 40	1. Запеканка картофельная с отварной печенью 170 2. Соус молочный 30 3. Чай с лимоном и сахаром 200 4. Банан свежий 200	Б: 58,427 (20,2%) Ж: 48,39 (-10,4%) У: 217,295 (-7,5%) К: 1596,538 (-1,4%)
День 3	1. Каша "Дружба" молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 180	1. Икра кабачковая 60 2. Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне 200 3. Курица, тушеная в соусе с овощами 220 4. Компот из вишни 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м. 60 2. Пудинг из творога 135 3. Подливка сладкая 20 4. Напиток яблочный 200	Б: 62,958 (29,5%) Ж: 60,372 (11,8%) У: 182,539 (-22,3%) К: 1579,956 (-2,5%)
День 4	1. Каша " Дружба" гречневая молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/5/14 3. Какао 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 40	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Омлет натуральный 110 3. Вафли 20 4. Чай с сахаром 200	Б: 66,978 (37,8%) Ж: 72,631 (34,5%) У: 231,527 (-1,4%) К: 1590,1 (-1,8%)
День 5	1. Каша овсяная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с молоком 200	1. Сок фруктовый 150	1. Щи из свежей капусты с мясом 200 2. Азу 47/45 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Компот из чернослива 200 5. хлеб ржаной 40	1. Запеканка из творога с морковью 150 2. Молоко сгущенное с сахаром 30 3. Чай с сахаром 200 4. Груша свежая 200	Б: 80,534 (65,7%) Ж: 61,98 (14,8%) У: 314,73 (34%) К: 1656,654 (2,3%)

День 6	1. Каша ячневая молочная 200 2. Печенье 30 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Сок фруктовый 150	1. Щи из квашенной капусты с картофелем 200 2. Бефстроганов из свинины 100 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Компот из клубники 200 5. хлеб ржаной 40	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: 70,014 (44,1%) Ж: 60,67 (12,4%) У: 268,563 (14,3%) К: 1875,12 (15,7%)
День 7	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с сыром 30/5/14 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 150	1. Рассольник рыбный с крупой перловой 200 2. Котлета рыбная запеченная 80 3. Картофельное пюре 150 4. Соус молочный 30 5. Компот из кураги 200 6. хлеб ржаной 40	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Омлет натуральный 110 3. Вафли 20 4. Напиток из варенья 200	Б: 58,536 (20,4%) Ж: 55,607 (3%) У: 206,177 (-12,2%) К: 1562,071 (-3,6%)
День 8	1. Каша кукурузная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Сок фруктовый 150	1. Салат из отварной свеклы 60 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 200 3. Плов из птицы (из куры) 210 4. Компот из вишни 200 5. хлеб ржаной 40	1. Запеканка из творога 100 2. Молоко сгущенное с сахаром 30 3. Чай с сахаром 200 4. Апельсин свежий 200	Б: 63,228 (30,1%) Ж: 56,852 (5,3%) У: 204,141 (-13,1%) К: 1660,041 (2,5%)
День 9	1. Каша "Дружба" с яблоками 200 2. Бутерброд с сыром 30/5/14 3. Чай с молоком 200	1. Ряженка 180	1. Суп картофельный с горохом 200 2. Голубцы ленивые 200 3. Компот из вишни 200 4. хлеб ржаной 40	1. Сельдь с луком 40 2. Картофельное пюре 150 3. Бутерброд с маслом 30/5 4. Чай с лимоном и сахаром 200 5. Яблоко свежее 150	Б: 50,829 (4,6%) Ж: 66,542 (23,2%) У: 175,597 (-25,2%) К: 1545,375 (-4,6%)

День 10	1. Каша манная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Какао с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Рулет мясной с луком и яйцом 80 3. Макароны отварные со слив. маслом 150 4. Соус молочный с морковью 30 5. Компот из изюма 200 6. хлеб ржаной 40	1. Салат из вареной свеклы с зеленым горошком 60 2. Пирожок печеный с картофелем и луком 100 3. Напиток яблочный 200	Б: 50,51 (3,9%) Ж: 54,695 (1,3%) У: 220,876 (-6%) К: 1588,539 (-1,9%)
---------	---	-------------------------	--	--	--

Заведующая: _____ / Ильина.Н.А