

Десятидневное меню: Сад 2021 - осень-весна 2023-2024

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша овсяная молочная 200 2. Печенье 30 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 170	1. Суп рисовый с мясом 200 2. Бефстроганов из свинины 100 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Компот из клубники 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из отварной свеклы 60 2. Булочка "Домашняя" 100 3. Компот из изюма 200	Б: 49,531 (1,9%) Ж: 53,239 (-1,4%) У: 234,528 (-0,2%) К: 1626,607 (0,4%)
День 2	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Ряженка 180	1. Рассольник ленинградский 200 2. Голубцы ленивые 200 3. Кисель из варенья 200 4. хлеб ржаной 40	1. Макароны отварные с сыром 150 2. Батон нарезной 20 3. Чай с сахаром 200 4. Мандарины свежие 100	Б: 53,398 (9,9%) Ж: 61,857 (14,5%) У: 218,586 (-6,9%) К: 1661,913 (2,6%)
День 3	1. Каша "Дружба" молочная 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Какао с молоком 200	1. Сок фруктовый 170	1. Суп картофельный с макарон. издел. на к/б 200 2. Курица, тушенная в соусе с овощами 220 3. Компот из чернослива 200 4. хлеб ржаной 40	1. Сырники из творога 100 2. Молоко сгущенное с сахаром 30 3. Батон нарезной 20 4. Чай с сахаром 200 5. Яблоко свежее 150	Б: 69,88 (43,8%) Ж: 56,348 (4,3%) У: 211,414 (-10%) К: 1648,35 (1,8%)
День 4	1. Каша кукурузная молочная 200 2. Бутерброд с сыром 20/5/14 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180 2. Вафли 20	1. Суп из овощей с фасолью 200 2. Ёжики рыбные в молочном соусе. 120 3. Картофельное пюре 150 4. Компот из свежих яблок и черной смородины 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Омлет натуральный 110 3. Батон нарезной 20 4. Чай с сахаром 200	Б: 68,912 (41,8%) Ж: 65,788 (21,8%) У: 179,871 (-23,4%) К: 1590,922 (-1,8%)
День 5	1. Суп молочный с вермишелью 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Чай с молоком 200	1. Сок фруктовый 170	1. Суп картофельный с горохом 200 2. Рулет мясной с луком и яйцом 80 3. Рис отварной с овощами 150 4. Соус молочный 30 5. Компот из кураги 200 6. хлеб ржаной 40	1. Запеканка из творога 110 2. Молоко сгущенное с сахаром 30 3. Чай с сахаром 200 4. Мандарины свежие 100	Б: 63,076 (29,8%) Ж: 59,338 (9,9%) У: 207,229 (-11,8%) К: 1630,158 (0,6%)

День 6	1. Каша манная молочная 200 2. Печенье 30 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Сок фруктовый 170	1. Щи из квашенной капусты с картофелем 200 2. Гуляш из свинины 100 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 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. Молоко сгущенное с сахаром 30 4. Батон нарезной 20 5. Чай с молоком 200	Б: 64,529 (32,8%) Ж: 59,248 (9,7%) У: 199,491 (-15,1%) К: 1607,806 (-0,8%)
День 7	1. Каша " Дружба" гречневая молочная 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Чай с молоком 200	1. Кефир 180	1. Суп картофельный с фасолью 200 2. Котлета рубленая из свинины 80 3. Сложный гарнир (картофельное пюре + тушеная капуста) 100/80 4. Компот из кураги 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из отварной свеклы 60 2. Запеканка из печени с рисом 180 3. Соус молочный 30 4. Батон нарезной 20 5. Напиток из варенья 200	Б: 71,697 (47,5%) Ж: 67,003 (24,1%) У: 203,983 (-13,2%) К: 1701,886 (5,1%)
День 8	1. Каша рисовая молочная 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 170	1. Суп с яичными хлопьями на к/б 200 2. Биточки рубленые из куры 80 3. Макароны отварные со слив. маслом 150 4. Соус молочный с морковью 30 5. Компот из свежих яблок и черной смородины 200 6. хлеб ржаной 40	1. Лакомка творожная 120 2. Чай с сахаром 200 3. Банан свежий 200	Б: 66,166 (36,1%) Ж: 58,73 (8,8%) У: 234,364 (-0,2%) К: 1746,241 (7,8%)
День 9	1. Каша ячневая молочная 200 2. Бутерброд с сыром 20/5/14 3. Какао с молоком 200	1. Молоко кипяченое 180 2. Вафли 20	1. Борщ сибирский(с фасолью) 250 2. Котлета рыбная "Любительская" 80 3. Рис отварной со сливочным маслом 150 4. Соус молочный 30 5. Компот из чернослива 200 6. хлеб ржаной 40	1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 60 2. Омлет натуральный 110 3. Бутерброд с маслом 20/5 4. Чай с сахаром 200	Б: 61,863 (27,3%) Ж: 66,552 (23,2%) У: 187,807 (-20%) К: 1603,331 (-1%)

День 10	1. Каша пшеничная молочная 200 2. Бутерброд с маслом 20/5 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Сок фруктовый 170	1. Щи из свежей капусты с мясом 200 2. Тефтели мясные в сметанном соусе 90 3. Картофельное пюре 150 4. Компот из изюма 200 5. хлеб ржаной 40	1. Салат из моркови 60 2. Булочка творожная 100 3. Чай с сахаром 200 4. Яблоко свежее 150	Б: 48,835 (0,5%) Ж: 53,587 (-0,8%) У: 220,878 (-6%) К: 1575,721 (-2,7%)
---------	---	----------------------	--	--	--

Заведующая: _____ / Ильина.Н.А