Десятидневное меню: Сад 12 ч.(весенне-летний период)

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Кофейный напиток без молока 3. Печенье	Сок фруктовый	1. Суп овощной с зеленым горошком на к/б 2. Котлета рубленная из птицы 3. Соус сметанный с томатом 4. Пюре картофельное 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Ватрушка с творогом 3. Йогурт 4. Фрукты свежие (Яблоко)	Белк.: 58.72 Жир.: 60.98 Угл.: 258.51 Ккал.: 1836
День 2	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (Банан)	1. Рассольник на м/б со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыба, тушенная с овощами 2. Пюре гороховое 3. Помидоры свежие порц. 4. Чай сладкий с лимоном 5. Хлеб пшеничный	Белк.: 57.79 Жир.: 61.97 Угл.: 242.43 Ккал.: 1797
День 3	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	1. Суп «Харчо» на м/б 2. Макаронник с печенью 3. Соус сметанный с томатом 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной 7.	1. Капуста тушеная 2. Яйцо отварное 3. Чай сладкий с лимоном 4. Батон 5.	Белк.: 55.97 Жир.: 60.06 Угл.: 258.81 Ккал.: 1839
День 4	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом 4. Конфеты	Фрукты свежие (Апельсин)	1. Огурец свежий порц. 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Плов из говядины 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Котлеты рыбные запеченные 2. Пюре картофельное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	Белк.: 55.33 Жир.: 60.65 Угл.: 264,60 Ккал.: 1765
День 5	1. Суп молочный рисовый 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с крупой на м/б 2. Капуста тушеная с мясом 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная «Бабка» 2. Чай сладкий с лимоном 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)	Белк.: 52.85 Жир.: 58.02 Угл.: 274.74 Ккал.: 1834

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 6	1.Макароны отварные с маслом и сахаром 2. Кофейный напиток без молока 3. Вафли	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с клецками на к/б 2. Птица, тушенная в соусе с овощами 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Крокеты из моркови с изюмом 2. Йогурт 3. Батон 4. Фрукты свежие (Яблоко)	Белк.: 45.91 Жир.: 46.83 Угл.: 271.55 Ккал.: 1781
День 7	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Свекольник на м/б со сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыбное суфле 2. Огурец свежий порц. 3. Чай сладкий с лимоном 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 46.11 Жир.: 60.35 Угл.: 228.98 Ккал.: 1739
День 8	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (Яблоко)	1. Щи на м/б со сметаной 2. Печень по-строгановски 3. Рис отварной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Лапшевник с творогом 2. Соус молочный сладкий 3. Йогурт 4. Батон	Белк.: 55.87 Жир.: 59.41 Угл.: 221.63 Ккал.: 1753
День 9	1. Каша пшенная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Огурец свежий порц. 2. Суп картофельный с горохом на к/б 3. Суфле из отварной курицы (или мяса) 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Тефтели рыбные тушеные 2. Рагу из овощей 3. Хлеб пшеничный 4. Чай сладкий с лимоном	Белк.: 54.15 Жир.: 66.67 Угл.: 253.25 Ккал.: 1793
День 10	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Фрукты свежие (Банан)	1. Суп с рыбными консервами 2. Котлеты рубленные, запеченные 3. Соус сметанный с томатом 4. Картофель в молоке 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 2. Ряженка 3. Батон	Белк.: 56.75 Жир.: 58.30 Угл.: 262.14 Ккал.: 1792

Десятидневное меню: Сад 12 ч.(осенне-зимний период)

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 1	1. Каша гречневая рассыпчатая 2. Кофейный напиток без молока 3. Печенье	Сок фруктовый	1. Суп овощной с зеленым горошком на к/б 2. Котлета рубленная из птицы 3. Соус сметанный с томатом 4. Пюре картофельное 5. Компот из сушеных фруктов 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Ватрушка с творогом 3. Йогурт 4. Фрукты свежие (Яблоко)	Белк.: 58.72 Жир.: 60.98 Угл.: 258.51 Ккал.: 1836
День 2	1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (Банан)	1. Рассольник на м/б со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыба, тушенная с овощами 2. Пюре гороховое 3. Салат из свеклы 4. Чай сладкий с лимоном 5. Хлеб пшеничный	Белк.: 57.79 Жир.: 61.97 Угл.: 242.43 Ккал.: 1797
День 3	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	1. Суп «Харчо» на м/б 2. Макаронник с печенью 3. Соус сметанный с томатом 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной 7.	1. Капуста тушеная 2. Яйцо отварное 3. Чай сладкий с лимоном 4. Батон 5.	Белк.: 55.97 Жир.: 60.06 Угл.: 258.81 Ккал.: 1839
День 4	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом 4. Конфеты	Фрукты свежие (Апельсин)	1. Огурец соленый порц. 2. Борщ на м/б со сметаной 3. Плов из говядины 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Котлеты рыбные запеченные 2. Пюре картофельное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	Белк.: 55.33 Жир.: 60.65 Угл.: 264,60 Ккал.: 1765
День 5	1. Суп молочный рисовый 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с крупой на м/б 2. Капуста тушеная с мясом 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная «Бабка» 2. Чай сладкий с лимоном 3. Батон 4. Фрукты свежие (Банан)	Белк.: 52.85 Жир.: 58.02 Угл.: 274.74 Ккал.: 1834

Дни	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Химический состав
День 6	1.Макароны отварные с маслом и сахаром 2. Кофейный напиток без молока 3. Вафли	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с клецками на к/б 2. Птица, тушенная в соусе с овощами 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Компот из сушеных фруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Крокеты из моркови с изюмом 2. Йогурт 3. Батон 4. Фрукты свежие (Яблоко)	Белк.: 45.91 Жир.: 46.83 Угл.: 271.55 Ккал.: 1781
День 7	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Свекольник на м/б со сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Компот из сушеных фруктов 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Рыбное суфле 2. Зеленый горошек порц. 3. Чай сладкий с лимоном 4. Хлеб пшеничный 5. Фрукты свежие (Апельсин)	Белк.: 46.11 Жир.: 60.35 Угл.: 228.98 Ккал.: 1739
День 8	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром	Фрукты свежие (Яблоко)	1. Щи на м/б со сметаной 2. Печень по-строгановски 3. Рис отварной 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Лапшевник с творогом 2. Соус молочный сладкий 3. Йогурт 4. Батон	Белк.: 55.87 Жир.: 59.41 Угл.: 221.63 Ккал.: 1753
День 9	1. Каша пшенная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	1. Суп картофельный с горохом на к/б 2. Суфле из отварной курицы (или мяса) 3. Кисель 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	1. Тефтели рыбные тушеные 2. Рагу из овощей 3. Хлеб пшеничный 4. Чай сладкий с лимоном	Белк.: 54.15 Жир.: 66.67 Угл.: 253.25 Ккал.: 1793
День 10	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Кофейный напиток на молоке 3. Бутерброд с маслом и сыром 4. Конфеты	Фрукты свежие (Банан)	1. Суп с рыбными консервами 2. Котлеты рубленные, запеченные 3. Соус сметанный с томатом 4. Картофель в молоке 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком 2. Ряженка 3. Батон	Белк.: 56.75 Жир.: 58.30 Угл.: 262.14 Ккал.: 1792