

Десятидневное меню: Сад 3-7 года

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Груша 80	Б: 60,323 (24,1%) Ж: 55,859 (3,4%) У: 246,791 (5,1%) К: 1745,268 (7,7%))
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Макароны изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Пюре картофельное 120 2. Напиток из плодов шиповника 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Апельсин свежий 80 6. Шницель рыбный натуральный 60	Б: 62,919 (29,5%) Ж: 52,435 (-2,9%) У: 252,46 (7,5%) К: 1758,265 (8,5%))
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон 20	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан 70	Б: 69,914 (43,9%) Ж: 71,743 (32,9%) У: 196,67 (-16,3%) К: 1720,046 (6,2%))

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 30 4. Яблоко 80	Б: 69,223 (42,4%) Ж: 53,642 (-0,7%) У: 239,722 (2,1%) К: 1733,013 (7%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Ватрушка с творогом 70 6. Груша 80	Б: 55,997 (15,2%) Ж: 50,313 (-6,8%) У: 227,419 (-3,2%) К: 1593,127 (-1,7%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон 25	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Кисель из кураги 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35 7. Рулет с луком и яйцом 70	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 35 7. Банан свежий 80	Б: 59,894 (23,2%) Ж: 39,36 (-27,1%) У: 268,91 (14,5%) К: 1687,134 (4,1%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Йогурт 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Пюре из свеклы 130 4. Компот из чернослива 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Фрикадельки из птицы 70	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко 80	Б: 58,318 (20%) Ж: 59,436 (10,1%) У: 194,854 (-17%) К: 1555,878 (-4%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Кисель из яблок 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 5. Пудинг из печени с морковью 80 6. Рагу овощное (1-й вариант) 140	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша 70	Б: 75,543 (55,4%) Ж: 58,089 (7,6%) У: 219,639 (-6,5%) К: 1717,716 (6%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Сок абрикосовый 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Батон 35 5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 6. Рыба (филе) отварная 70 7. Соус польский 20 8. Пюре картофельное 130	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан 80	Б: 62,523 (28,6%) Ж: 57,924 (7,3%) У: 240,247 (2,3%) К: 1743,253 (7,6%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Сок персиковый 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35 7. Котлеты рубленые из птицы 70	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Мандарин свежий 100	Б: 62,803 (29,2%) Ж: 63,863 (18,3%) У: 240,834 (2,5%) К: 1838,459 (13,5%)

заведующий:

Е. В. Дмитриева

