

Десятидневное меню: Сад 2021 - 2024 - 2025 уч.год осенне-зимнее с 30.09.2024 для детей 3-7 лет

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Каша геркулесовая молочная вязкая 200 2. Бутерброд с маслом 35 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 100	1. Салат из свеклы с яблоками 60 2. Суп вермишелевый 200 3. Плов из отварного мяса 200 4. Компот из сухофруктов 200 5. Хлеб ржаной 45	1. Кефир 150 2. Вафли 30	1. Икра кабачковая 50 2. Омлет натуральный 120 3. Хлеб пшеничный 50 4. Чай с лимоном 200	Б: 56,148 (15,5%) Ж: 85,989 (59,2%) У: 208,046 (-11,4%) К: 1839,528 (13,6%)
День 2	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Бутерброды с сыром 40	1. Напиток из плодов шиповника 100	1. Огурец Соленый 50 2. суп с клецками на курином бульоне 180 3. Биточки рыбные с овощами запеченные 80/40/120 4. Пюре картофельное 110 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 45	1. Молоко кипяченое 180 2. Печенье 25	1. Капуста тушеная с курицей 200 2. Хлеб пшеничный 30 3. Чай с сахаром 200	Б: 61,817 (27,2%) Ж: 57,115 (5,8%) У: 178,31 (-24,1%) К: 1487,396 (-8,2%)
День 3	1. Каша манная молочная вязкая 180 2. Бутерброд с маслом 35 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 100	1. Салат из квашеной капусты 50 2. Суп гречневый на курином бульоне 180 3. Тефтели мясные 80 4. Макароны со сливочным маслом 100 5. Соус томатный 20 6. Компот из сухофруктов 200 7. Хлеб ржаной 45	1. Йогурт 2,5% жирности 150 2. Бутерброд с джемом 50	1. Винегрет овощной 180 2. Яйцо вареное 20 3. Хлеб пшеничный 50 4. Чай с лимоном 200	Б: 55,294 (13,8%) Ж: 55,789 (3,3%) У: 225,203 (-4,1%) К: 1633,589 (0,8%)

День 4	1. каша пшеничная 200 2. Бутерброды с сыром 40 3. Какао с молоком 180	1. Напиток из плодов шиповника 100	1. Салат "Здоровье" 50 2. Суп- рассольник на м/б 200 3. Котлеты рубленые из курицы 80 4. Гречка отварная 110 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 45	1. Кефир 150 2. Сушка 20 3. Яблоко 100	1. Пудинг из творога (запеченный) 120 2. Джем 15 3. Хлеб пшеничный 50 4. Какао с молоком 180	Б: 71,772 (47,7%) Ж: 70,67 (30,9%) У: 226,891 (-3,4%) К: 1842,975 (13,8%)
День 5	1. Каша пшённая молочная 180 2. Бутерброд с маслом 35 3. Чай с сахаром 200	1. Яблоко 100	1. Салат из свеклы 50 2. Щи со сметаной на мясном бульоне 180 3. Жаркое домашнему с мясом 200 4. Компот из сухофруктов 200 5. Хлеб ржаной 45	1. Молоко кипяченое 180 2. Крендель сахарный 90	1. Гороховое пюре с овощами 200 2. Хлеб пшеничный 30 3. Чай с сахаром 200	Б: 58,45 (20,3%) Ж: 73,08 (35,3%) У: 213,534 (-9,1%) К: 1755,347 (8,4%)
День 6	1. Каша манная молочная вязкая 180 2. Чай с сахаром 200 3. Бутерброд с маслом 35	1. Напиток из плодов шиповника 100	1. Салат из квашеной капусты 50 2. Суп с рыбными консервами 180 3. суфле из печени 80 4. Соус сметанный(для 2 блюд) 30 5. Рис отварной 110 6. Компот из свежих яблок и сухофруктов 180 7. Хлеб ржаной 45	1. Йогурт 2,5% жирности 150 2. Бутерброд с джемом 50	1. Рагу овощное 150 2. Яйца вареные 20 3. Хлеб пшеничный 50 4. Чай с лимоном 200	Б: 56,273 (15,8%) Ж: 50,338 (-6,8%) У: 197,547 (-15,9%) К: 1497,51 (-7,6%)
День 7	1. Каша геркулесовая молочная вязкая 200 2. Бутерброды с сыром 40 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Огурец Солёный 50 2. Суп гороховый на мясном бульоне 200 3. Запеканка картофельная с мясом или печенью 130 4. Соус сметанный(для 2 блюд) 30 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 45	1. Молоко кипяченое 180 2. Ватрушка с творогом (повидлом) 60	1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150 2. Хлеб пшеничный 30 3. Чай с лимоном 200	Б: 53,902 (10,9%) Ж: 57,474 (6,4%) У: 200,033 (-14,8%) К: 1545,85 (-4,6%)

День 8	1. Каша пшённая молочная 180 2. Бутерброд с маслом 35 3. Чай с сахаром 200	1. Сок фруктовый 100	1. Салат "Здоровье" 50 2. Свекольник с птицей и сметаной 180 3. Суфле куриное 80 4. Гречка отварная 110 5. Компот из свежих яблок и сухофруктов 180 6. Хлеб ржаной 45	1. Кефир 150 2. Бутерброд с джемом 50	1. Вареники ленивые 100 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Хлеб пшеничный 30 4. Чай с сахаром 200	Б: 69,684 (43,4%) Ж: 66,431 (23%) У: 196,721 (-16,3%) К: 1673,531 (3,3%)
День 9	1. Каша "Дружба" 180 2. Бутерброд с маслом 35 3. Какао с молоком 180	1. Яблоко 100	1. Салат из свеклы 50 2. Щи из квашеной капусты 200 3. Котлета рыбная 80 4. Пюре картофельное 110 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 45	1. Молоко кипяченое 180 2. Булочка домашняя 50	1. Лапшевник с творогом 120 2. Хлеб пшеничный 30 3. Чай с лимоном 200	Б: 68,378 (40,7%) Ж: 65,962 (22,2%) У: 214,661 (-8,6%) К: 1738,781 (7,3%)
День 10	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Бутерброд с маслом 35 3. Чай с лимоном 200	1. Напиток из плодов шиповника 100	1. Салат из капусты квашеной 50 2. Борщ на мясном бульоне 200 3. Гуляш из отварного мяса 110 4. Каша перловая рассыпчатая 110 5. Компот из сухофруктов 200 6. Хлеб ржаной 45 7. Соус сметанный(для 2 блюд) 30	1. Напиток кисломолочный "Ацидолакт" 3.5% жирн. 180 2. Яблоко 100 3. Вафли 20	1. Икра кабачковая 50 2. Картофель отварной 110 3. Сосиски отварные 30 4. Хлеб пшеничный 30 5. Чай с сахаром 200	Б: 37,489 (-22,9%) Ж: 68,794 (27,4%) У: 191,879 (-18,3%) К: 1553,211 (-4,1%)

заведующий: _____ / Кривонос В.В.