

Десятидневное меню: [VS] Сад 12ч - [VS] Сад 12 часов

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 4. Рыба запеченная в омете 70 5. Картофель в пюре с морковью 150 6. Сок персиковый 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон 35	1. Йогурт 125 2. Напиток из плодов шиповника 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Апельсин свежий 80 6. Шницель рыбный натуральный 60	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба запеченная в омете 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: 58,709 (20,8%) Ж: 57,197 (5,9%) У: 235,774 (0,4%) К: 1704,112 (5,2%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180 4. Рыба запеченная в омете 70 5. Картофель в пюре с морковью 150 6. Макароны отварные 150/5 7. Печень по-строгановски 60/30 8. Компот из изюма 180 9. Хлеб ржаной 30	1. Йогурт 125 2. Напиток из плодов шиповника 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Апельсин свежий 80 6. Шницель рыбный натуральный 60	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 К: 988,063 3. Макароны 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: 70,908 (45,9%) Ж: 53,85 (-0,3%) У: 295,538 (25,8%) К: 988,063 (2,7%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон 20 5. Гуляш из отварного мяса 70/70 6. Каша гречневая рассыпчатая 150 7. Компот из свежих груш 180 8. Хлеб ржаной 30	1. Йогурт 125 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан 70	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: 6,043 (35,9%) Ж: 70,856 (31,2%) У: 94,835 (-17,1%) К: 689,007 (4,3%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Бутерброд 2. Каша 3. Кофейный напиток с молоком	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: 69,185 (42,4%) Ж: 53,642 (-0,7%) У: 230,537 (-1,9%) К: 1696,169 (4,7%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Бутерброд 2. Каша 3. Чай с молоком	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: 55,675 (14,6%) Ж: 53,897 (-0,2%) У: 225,532 (-4%) К: 1617,367 (0,2%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон 25	1. Йогурт 125	1. Яйцо 2. Каша 3. Кофейный напиток с молоком 4. Батон	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и трюфлями 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: 57,136 (17,6%) Ж: 43,782 (+18,9%) У: 257,249 (9,5%) К: 1667,714 (2,9%)
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 консервированный 2. Омлет 3. Чай с молоком 4. Батон	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: 62,792 (29,2%) Ж: 68,185 (26,3%) У: 171,278 (4,1%) К: 1557,595 (-3,9%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Картофель отварной с петрушкой и зеленью 200/10/10 5. Пудинг из печени с морковью 80 6. Рагу овощное (1-й вариант) 140	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 200/10/10 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: 74,546 (53,4%) Ж: 57,238 (6%) У: 215,608 (-8,2%) К: 1692,649 (4,5%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200. Хлеб ржаной 30 3. Чай с молоком 180 4. Борщ с капустой и картофелем, говяжьей сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 5. Рыба (филе) отварная 70 6. Соус польский 20 7. Пюре картофельное 130	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Сок абрикосовый 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Батон 35 5. Борщ с капустой и картофелем, говяжьей 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: 9,297 (22%) Ж: 62,292 (15,4%) У: 228,313 (-2,8%) К: 721,547 (6,3%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Батон 35 7. Котлеты рубленые из птицы	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Мандарин свежий 100	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	Б: 9,465 (1,8%) Ж: 53,44 (-1%) У: 233,465 (-0,6%) К: 667,888 (3%)

заведующая:  Ткачук Е.В.

