

## Десятидневное меню: Сад 12 ч – осень-зима 2024-2025

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Плов из птицы 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушеная с курой и рисом 220 2. Яйца вареные 20 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 53,917 (10,9%) Ж: 56,883 (5,3%) У: 198,997 (-15,3%) К: 1501,758 (-7,3%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Греча отварная 120 4. Гуляш из говядины 80 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 200	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 82,02 (68,8%) Ж: 70,841 (31,2%) У: 211,277 (-10,1%) К: 1805,494 (11,5%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Печень по-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 57,392 (18,1%) Ж: 54,987 (1,8%) У: 189,084 (-19,5%) К: 1478,792 (-8,7%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из курицы 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 80,831 (66,3%) Ж: 59,678 (10,5%) У: 216,24 (-7,9%) К: 1697,602 (4,8%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Пюре картофельное 150 4. Рыба по-польски 80 5. Салат из моркови с яблоком 60 6. Хлеб ржано-пшеничный 45 7. Компот из сухофруктов 180	1. Мясо куриное тушеное с овощами 200 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 50	Б: 70,45 (45%) Ж: 61,813 (14,5%) У: 227,865 (-3%) К: 1754,897 (8,3%)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 100	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушенная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Салат из моркови с яблоком 60	1. Сырники творожные 120 2. Стуженое молоко 20 3. Ряженка 190	Б: 74,918 (54,2%) Ж: 61,75 (14,4%) У: 210,042 (-10,6%) К: 1703,416 (5,1%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 190 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 200 2. Пюре картофельное 150 3. Рыба по-польски 80 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Булочка домашняя 70 2. Стуженое молоко 20 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 67,217 (38,3%) Ж: 61,689 (14,2%) У: 194,275 (-17,3%) К: 1596,229 (-1,5%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгановски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200	1. Жаркое с курой 180 2. Салат из квашеной капусты 60 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Компот из сухофруктов 180	Б: 69,915 (43,9%) Ж: 55,39 (2,6%) У: 218,084 (-7,2%) К: 1628,158 (0,5%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45 4. Молоко стуженное 30	1. Яблоко свежее 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Гуляш из говядины 80 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушенная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 75,094 (54,5%) Ж: 73,683 (36,5%) У: 219,995 (-6,3%) К: 1817,966 (12,2%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 190 2. Печенье 30	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Рыба по-польски 80 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 64,2 (32,1%) Ж: 59,789 (10,7%) У: 210,018 (-10,6%) К: 1661,076 (2,5%)

Заведующий: \_\_\_\_\_/Т.В.Ефимова