

Десятидневное меню: Сад 2021 - [VS] Сад 12 часов (Копия)

День	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Напиток витаминизированный 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Пряник 30 3. Молоко кипяченое 200 4. Апельсин свежий 80	Б: 69,288 (42,6%) Ж: 60,018 (11,1%) У: 207,686 (-11,6%) К: 1661,305 (2,5%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Чай с молоком 190	1. Йогурт 125	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Макароны изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Пюре картофельное 120 2. Шницель рыбный натуральный 60 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Груша 80	Б: 60,369 (24,2%) Ж: 51,765 (-4,1%) У: 233,406 (-0,6%) К: 1665,267 (2,8%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Батон 20 4. Кофейный напиток с молоком 180	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. Сок абрикосовый 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Вафли 30 4. Компот из свежих плодов 150 5. Банан 70	Б: 66,202 (36,2%) Ж: 70,787 (31,1%) У: 206,847 (-11,9%) К: 1741,857 (7,5%)

День 4	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Хлеб ржаной 15 4. Чай с сахаром 180 5. Яблоко 80	Б: 57,889 (19,1%) Ж: 56,194 (4,1%) У: 231,638 (-1,4%) К: 1671,956 (3,2%)
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. Кисель из кураги 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Хлеб ржаной 15 4. Печенье 40 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 6. Груша свежая 80	Б: 49,671 (2,2%) Ж: 51,813 (-4,1%) У: 253,478 (7,9%) К: 1724,371 (6,4%)
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. Рулет с луком и яйцом 70 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Сок яблочный 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Хлеб ржаной 20 5. Батон 35 6. Напиток лимонный 180 7. Банан свежий 80	Б: 56,276 (15,8%) Ж: 43,738 (-19%) У: 240,537 (2,4%) К: 1597,918 (-1,4%)
День 7	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Чай с молоком 190	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Пряники 30 3. Молоко кипяченое 200 4. Яблоко 80	Б: 74,226 (52,7%) Ж: 57,297 (6,1%) У: 214,823 (-8,5%) К: 1683,96 (3,9%)

День 8	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Какао с молоком 180 4. Батон 20	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Хлеб ржаной 20 4. Компот из чернослива 180 5. Апельсин свежий 80	Б: 63,841 (31,4%) Ж: 62,058 (14,9%) У: 191,895 (-18,3%) К: 1592,164 (-1,7%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Булочка молочная 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Напиток витаминизированный 180 6. Груша 80	Б: 58,556 (20,5%) Ж: 62,127 (15,1%) У: 204,69 (-12,9%) К: 1622,619 (0,2%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Чай с сахаром 180	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Котлеты рубленые из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Хлеб ржаной 20 4. Ватрушка с творогом 70 5. Компот из чернослива 180 6. Банан 70	Б: 65,846 (35,5%) Ж: 63,67 (17,9%) У: 245,349 (4,4%) К: 1824,495 (12,6%)

заведующий: _____ / Москалькова Е.Р.