

Десятидневное меню: сад - Меню

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая 200 2. Бутерброд с сыром 35 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Суп из овощей с курой 200/10 2. Фрикадельки из птицы 50 3. Макароны изделия отварные 160 4. Компот из изюма с витамином "с" 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Печенье 40 7. Огурец свежий 47	1. Суфле из рыбы 100 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Яблоко свежее 75 5. Сок абрикосовый 180 6. Яйцо вареное 20	Б: 59,912 (23,3%) Ж: 46,043 (-14,7%) У: 255,419 (8,7%) К: 1718,957 (6,1%)
День 2	1. Батон обогащенный 30 2. Каша рисовая жидкая 200 3. Чай с сахаром 180 4. Яйца вареные 40	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Винегрет овощной 60 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/10 3. Печень по-строгановски 70/50 4. Пюре из овощей 150 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 7. Банан свежий 80	1. Биточки по-белорусски 70 2. Соус сметанный 50 3. Пюре картофельное 100 4. Булочка "творожная" 70 5. Напиток витаминизированный 180	Б: 77,671 (59,8%) Ж: 57,777 (7%) У: 253,196 (7,8%) К: 1865,639 (15,2%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 35 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Омлет натуральный 140	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Щи из свежей капусты с картофелем 200/10 2. Гуляш из отварного мяса 50 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Напиток витаминизированный 180 6. Груша свежая 70	1. Пудинг рыбный запеченный 100 2. Рагу овощное (1-й вариант) 150 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Сок персиковый 180	Б: 78,067 (60,6%) Ж: 74,746 (38,4%) У: 195,314 (-16,9%) К: 1783,444 (10,1%)

День 4	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша манная жидкая 200 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Суп картофельный с клецками и курой 200/10 2. Голубцы ленивые 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 4. Помидор свежий 50 5. Кисель из яблок 180 6. Банан свежий 80	1. Запеканка из творога 170 2. Булочка "домашняя" молочная 70 3. Молоко кипяченое 180	Б: 82,842 (70,5%) Ж: 52,993 (-1,9%) У: 233,108 (-0,8%) К: 1754,243 (8,3%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша "дружба" 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Рассольник ленинградский 200/10/5 2. Запеканка картофельная с мясом 140 3. Соус сметанный 50 4. Кисель из кураги 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Пряник 35 7. Салат из свеклы 45 8. Груша свежая 70	1. Макароны, запеченные с яйцом 150 2. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 3. Клюквенный напиток 200 4. Котлеты, биточки, шницели 40	Б: 59,176 (21,8%) Ж: 52,023 (-3,7%) У: 263,148 (12%) К: 1769,179 (9,2%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Суп картофельный с горохом и гречками 200 2. Котлеты, биточки, шницели 40 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Пряник 35 6. Сок персиковый 180	1. Биточек рыбный 100 2. Овощи в молочном соусе 150 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Компот из чернослива 180 5. Груша свежая 80	Б: 57,701 (18,7%) Ж: 41,768 (-22,7%) У: 279,364 (18,9%) К: 1738,778 (7,3%)
День 7	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Омлет натуральный 140 4. Какао с молоком 180 5. Батон нарезной обогащенный 45	1. Напиток витаминизированный 180	1. Щи по-уральски (с крупой) 200/5 2. Фрикадельки из птицы 70 3. Соус молочный густой 50 4. Пюре из свеклы 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток лимонный 180 7. Салат из свежих помидоров (м.р.) 50	1. Сельдь соленая 30 2. Картофельное пюре с морковью 120 3. Сок абрикосовый 180 4. Булочка домашняя 70 5. Банан свежий 80	Б: 51,744 (6,5%) Ж: 67,382 (24,8%) У: 240,179 (2,2%) К: 1790,92 (10,6%)

День 8	1. Чай с сахаром 180 2. Батон нарезной обогащенный 45 3. Каша гречневая молочная жидкая 200 4. Яйца вареные 40	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Суп картофельный с курой 200/10 2. Запеканка из печени с рисом 90 3. Соус молочный густой 50 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 7. Яблоко свежее 75	1. Запеканка из творога 170 2. Батон нарезной обогащенный 45 3. Компот из чернослива 180	Б: 90,223 (85,6%) Ж: 58,607 (8,5%) У: 229,962 (-2,1%) К: 1826,171 (12,7%)
День 9	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200/10/5 2. Голубцы ленивые 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 4. Печенье 40 5. Напиток витаминизированный 180 6. Салат из свежих помидоров (м.р.) 50	1. Рыба (филе) отварная 70 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 120 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Сок персиковый 180 6. Банан свежий 80	Б: 62,369 (28,3%) Ж: 52,95 (-1,9%) У: 231,988 (-1,2%) К: 1698,61 (4,9%)
День 10	1. Каша рисовая жидкая 200 2. Бутерброд с сыром, сл.маслом 15/15/3 3. Яйца вареные 40 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Рассольник ленинградский 200/10/5 2. Котлета рубленая из курицы 70 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Кисель из повидла, джема, варенья 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Винегрет овощной 40 7. Яблоко свежее 75	1. Жаркое по-домашнему 120 2. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 3. Ватрушка с творогом и изюмом 70 4. Молоко кипяченое 200	Б: 66,041 (35,9%) Ж: 62,478 (15,7%) У: 235,987 (0,5%) К: 1782,101 (10%)

Заведующий: _____ / Иванова Ю.В.