

## Десятидневное меню: Сад 2024 - Меню 27 Кир. 2022

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Батон обогащенный 35 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Какао с молоком 180 4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Пряник 30 3. Яблоко свежее 70	1. Щи из свежей капусты с картофелем 200 2. Фрикадельки из птицы 50 3. Соус сметанный 50 4. Пюре из овощей 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Компот из чернослива 180	1. Суфле из рыбы 100 2. Пюре картофельное 100 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Чай с сахаром 180	Б: 58,439 (20,2%) Ж: 42,221 (-21,8%) У: 220,635 (-6,1%) К: 1509,686 (-6,8%)
День 2	1. Яйца вареные 40 2. Батон обогащенный 35 3. Каша рисовая жидкая 200 4. Чай с молоком 180	1. Ряженка 180 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с курой 200/10 3. Печень по-строгановски 70/50 4. Макароны изделия отварные 160 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток витаминизированный 180	1. Биточки по-белорусски 70 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Сок абрикосовый 180 5. Булочка "творожная" 80	Б: 86,989 (79%) Ж: 57,419 (6,3%) У: 260,143 (10,7%) К: 1891,324 (16,7%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 40 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Омлет натуральный 110 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Кефир 180 2. Апельсин свежий 80	1. Салат из отварной моркови с яблоком 60 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200/5/5 3. Гуляш из отварного мяса 70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток из плодов шиповника 180	1. Пудинг рыбный запеченный 100 2. Соус сметанный 50 3. Пюре из овощей 150 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Чай с сахаром 180	Б: 85,269 (75,5%) Ж: 78,029 (44,5%) У: 201,056 (-14,4%) К: 1862,699 (15%)
День 4	1. Яйца вареные 40 2. Батон обогащенный 35 3. Каша манная жидкая 200 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Суп картофельный с клецками и курой 200/10 2. Голубцы ленивые 150 3. Кисель из кураги 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Запеканка из творога 170 2. Джем 20 3. Сок персиковый 180 4. Булочка "домашняя" молочная 70	Б: 87,814 (80,7%) Ж: 54,488 (0,9%) У: 235,267 (0,2%) К: 1802,952 (11,3%)

День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 180 2. Мандарин 80	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 50 2. Рассольник ленинградский 200/10/5 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Соус молочный густой 50 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Макароны, запеченные с яйцом 160 2. Соус молочный 30 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Сок яблочный 180	Б: 54,207 (11,5%) Ж: 55,163 (2,2%) У: 217,379 (-7,5%) К: 1573,194 (-2,9%)
День 6	1. Батон обогащенный 35 2. Каша "дружба" 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Пряник 30 3. Яблоко свежее 70	1. Суп картофельный с горохом и гречками 200 2. Биточки по-белорусски 70 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Напиток лимонный 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Яйца вареные 40 2. Биточек рыбный 100 3. Соус молочный 30 4. Картофель отварной 120 5. Батон нарезной обогащенный 40 6. Чай с сахаром 180	Б: 69,56 (43,1%) Ж: 52,639 (-2,5%) У: 226,533 (-3,6%) К: 1672,297 (3,2%)
День 7	1. Бутерброд с сыром 40 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Омлет натуральный 110 4. Какао с молоком 180 5. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Сок яблочный 180 2. Пряник 30 3. Банан свежий 80	1. Салат картофельный 60 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Соус молочный густой 50 5. Пюре из свеклы 150 6. Компот из изюма 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Сельдь соленая 36 2. Картофельное пюре с морковью 120 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Чай с сахаром 180	Б: 63,818 (31,3%) Ж: 69,801 (29,3%) У: 221,542 (-5,7%) К: 1785,128 (10,2%)
День 8	1. Яйца вареные 20 2. Батон обогащенный 35 3. Каша манная жидкая 200 4. Чай с молоком 180	1. Бифидок 180 2. Апельсин свежий 80	1. Щи по-уральски (с крупой) 200/5 2. Запеканка из печени с рисом 90 3. Соус молочный 30 4. Картофельное пюре с морковью 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток лимонный 180	1. Запеканка из творога 170 2. Джем 20 3. Молоко кипяченое 180 4. Булочка домашняя 70	Б: 93,255 (91,9%) Ж: 60,034 (11,2%) У: 225,212 (-4,1%) К: 1833,638 (13,2%)

День 9	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Пряники 30 3. Банан свежий 80	1. Винегрет овощной 60 2. Суп картофельный с курой 200/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Кисель из яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Рыба (филе) отварная 70 2. Соус польский 20 3. Запеканка овощная 130 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Сок яблочный 180	Б: 65,349 (34,5%) Ж: 63,118 (16,9%) У: 221,197 (-5,8%) К: 1732,752 (7%)
День 10	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша рисовая жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125 2. Мандарин 80	1. Рассольник ленинградский 200/10/5 2. Котлета рубленая из курицы 70 3. Соус молочный густой 50 4. Рагу из овощей 150 5. Кисель из повидла, джема, варенья 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Салат из свеклы 50 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Компот из чернослива 180 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Ватрушка с творогом и изюмом 70	Б: 63,742 (31,2%) Ж: 62,743 (16,2%) У: 254,442 (8,3%) К: 1851,954 (14,3%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Фролова А.С.