

### Десятидневное меню: Сад - 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. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 190	Б: 50,532 (4%) Ж: 53,948 (-0,1%) У: 186,202 (-20,7%) К: 1422,617 (-12,2%)
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. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 180	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из моркови 60	Б: 83,331 (71,5%) Ж: 69,281 (28,3%) У: 226,165 (-3,7%) К: 1834,515 (13,2%)
День 3	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из кури 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с куриой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 77,924 (60,3%) Ж: 57,237 (6%) У: 204,147 (-13,1%) К: 1612,064 (-0,5%)
День 4	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-строгановски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80	Б: 53,792 (10,7%) Ж: 53,215 (-1,5%) У: 172,19 (-26,7%) К: 1376,984 (-15%)

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. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Яйца вареные 20	Б: 64,28 (32,3%) Ж: 59,335 (9,9%) У: 212,199 (-9,7%) К: 1653,967 (2,1%)
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, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. Салат из моркови 60	1. Ряженка 190 2. Запеканка творожная 100 3. Молоко сгущенное 20	Б: 66,726 (37,3%) Ж: 56,118 (3,9%) У: 192,728 (-18%) К: 1543,481 (-4,7%)
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. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180 7. Салат из свеклы 60	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 62,906 (29,4%) Ж: 62,283 (15,3%) У: 187,781 (-20,1%) К: 1559,872 (-3,7%)
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 180 6. Гренки из пшеничного хлеба 13	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из квашеной капусты 60	Б: 71,964 (48,1%) Ж: 56,857 (5,3%) У: 224,645 (-4,4%) К: 1662,531 (2,6%)

День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 68,821 (41,6%) Ж: 65,521 (21,3%) У: 198,396 (-15,5%) К: 1641,381 (1,3%)
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. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 180 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 69,209 (42,4%) Ж: 67,865 (25,7%) У: 242,12 (3,1%) К: 1864,328 (15,1%)

Заведующий:  / Данюк Т.А

