

**Десятидневное меню: Сад 3-7 года (по СанПиНу 2020г) - лето 2024-2025 (Копия)**

<b>День</b>	<b>Завтрак</b>	<b>2й Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Хим. состав</b>
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Банан 90	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 свежих помидоров и огурцов 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 200	Б: 51,789 (6,6%) Ж: 54,645 (1,2%) У: 193,719 (-17,5%) К: 1470,313 (-9,2%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 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 200	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: 83,147 (71,1%) Ж: 68,76 (27,3%) У: 228,844 (-2,6%) К: 1839,815 (13,6%)
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 белокачанной капусты 60	1. Капуста тушеная 190 2. Булочка домашняя 70 3. Яйца вареные 20 4. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 59,899 (23,2%) Ж: 60,536 (12,1%) У: 198,85 (-15,3%) К: 1575,111 (-2,8%)

День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Бутерброд с маслом 45 4. Кофейный напиток 180	1. Яблоко свежее 88	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 200 6. Салат из свеклы 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 77,811 (60,1%) Ж: 58,728 (8,8%) У: 213,476 (-9,1%) К: 1662,628 (2,6%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 174,6 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	Б: 59,388 (22,2%) Ж: 55,209 (2,2%) У: 210,531 (-10,4%) К: 1587,31 (-2%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Банан 90	1. Суп картофельный с клёцками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Салат из моркови 60	1. Ряженка 174,6 2. Запеканка творожная 100 3. Сгущенное молоко 20	Б: 69,558 (43,1%) Ж: 56,497 (4,6%) У: 211,491 (-10%) К: 1637,826 (1,1%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 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: 63,081 (29,8%) Ж: 62,63 (16%) У: 193,312 (-17,7%) К: 1585,052 (-2,2%)

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-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Гренки из пшеничного хлеба 13	1. Батон нарезной обогащенный 50 2. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 3. Компот из сухофруктов 180 4. Пюре картофельное 130 5. Котлета из курицы 50	Б: 72,014 (48,2%) Ж: 57,072 (5,7%) У: 225,563 (-4%) К: 1667,786 (2,9%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 88	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: 68,523 (41%) Ж: 65,368 (21,1%) У: 199,688 (-15%) К: 1644,15 (1,5%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 174,6 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 200 6. Салат из свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 67,822 (39,6%) Ж: 67,287 (24,6%) У: 244,425 (4,1%) К: 1859,986 (14,8%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Данюк Татьяна Анатольевна