

Десятидневное меню: сад 2024 - [VS] Сад 12 часов (УСП)

День	Завтрак		Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Груша 80	Б: 72,528 (49,2%) Ж: 58,593 (8,5%) У: 248,143 (5,6%) К: 1822,795 (12,5%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Макароны изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 120 3. Хлеб ржаной 20 4. Напиток из плодов шиповника 180 5. Булочка "творожная" 70 6. Апельсин свежий 80	Б: 68,902 (41,8%) Ж: 53,67 (-0,6%) У: 227,481 (-3,2%) К: 1699,968 (4,9%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон 20	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. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан 70	Б: 80,357 (65,3%) Ж: 78,459 (45,3%) У: 201,2 (-14,3%) К: 1844,501 (13,9%)
День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Кефир 150	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 36 4. Яблоко 80	Б: 79,103 (62,8%) Ж: 56,62 (4,9%) У: 222,99 (-5,1%) К: 1742,501 (7,6%)
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. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Ватрушка с творогом 70 6. Груша 80	Б: 59,721 (22,9%) Ж: 55,553 (2,9%) У: 228,161 (-2,9%) К: 1662,268 (2,6%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная 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. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 35 7. Груша 70	Б: 61,741 (27%) Ж: 44,851 (-16,9%) У: 246,315 (4,9%) К: 1657,11 (2,3%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Ряженка ?	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Хлеб ржаной 30 6. Компот из чернослива 180 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко 80	Б: 71,552 (47,2%) Ж: 72,617 (34,5%) У: 167,242 (-28,8%) К: 1624,25 (0,3%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Помидор 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. Хлеб ржаной 30 6. Кисель из яблок 180	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 36 4. Банан 70	Б: 86,462 (77,9%) Ж: 59,802 (10,7%) У: 232,025 (-1,2%) К: 1832,54 (13,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 150	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. Хлеб ржаной 30 7. Сок абрикосовый 180 8. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Хлеб ржаной 20 4. Напиток лимонный 180 5. Булочка молочная 70 6. Банан 80	Б: 65,916 (35,6%) Ж: 63,676 (17,9%) У: 225,104 (-4,2%) К: 1754,554 (8,3%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Котлеты рубленные из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Сок персиковый 180 7. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Мандарин свежий 100	Б: 60,572 (24,6%) Ж: 59,935 (11%) У: 240,799 (2,5%) К: 1794,273 (10,8%)

Заведующий: / О.К. Иванова