

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - УСП 2021 (оригинал) (сад) (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с джемом 40 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Яйцо вареное 40	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 200/10/11 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Сок персиковый 180 7. Батон обогащенный 35	1. Плов из птицы 200 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 3. Пирожки печеные с капустой и яйцом 75 4. Чай с молоком и сахаром 200 5. Груша свежая 80	Б: 62,388 (28,4%) Ж: 50,896 (-5,7%) У: 257,667 (9,7%) К: 1757,756 (8,5%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 200 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1: Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки 200/5/1 3. Печень по -строгановски 60/30 4. Макароны изделия отварные 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из изюма 180	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 130 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Булочка "творожная" 50 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Апельсин свежий 80	Б: 76,317 (57%) Ж: 55,576 (2,9%) У: 246,317 (4,9%) К: 1819,163 (12,3%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 50 2. Омлет натуральный 150 3. Чай с молоком и сахаром 200 4. Бутерброд с маслом 30	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из свежих груш 180 7. Батон обогащенный 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 3. Сок абрикосовый 180 4. Банан свежий 70 5. Вафли 30	Б: 85,302 (75,5%) Ж: 91,799 (70%) У: 221,853 (-5,6%) К: 2070,324 (27,8%)

<p>День 4</p>	<p>1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180</p>	<p>1. Йогурт в инд. упаковке 125</p>	<p>1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. компот из чернослива 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон обогащенный 35</p>	<p>1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Печенье 35 4. Яблоко свежее 80</p>	<p>Б: 77,581 (59,6%) Ж: 58,25 (7,9%) У: 233,915 (-0,4%) К: 1825,596 (12,7%)</p>
<p>День 5</p>	<p>1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" с сахаром 180 3. Чай с молоком и сахаром 200</p>	<p>1. Йогурт в инд. упаковке 125</p>	<p>1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник со сметаной 200/15/8 3. Запеканка картофельная с мясом 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. Батон обогащенный 35 6. Напиток витаминизированный 180</p>	<p>1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 4. Ватружка с творогом 70 5. Напиток из клюквы, протёртой с сахаром 180 6. Груша свежая 80</p>	<p>Б: 61,975 (27,5%) Ж: 55,131 (2,1%) У: 250,761 (6,8%) К: 1760,735 (8,7%)</p>
<p>День 6</p>	<p>1. Каша пшеничная жидкая 200/5 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Яйцо вареное 40 4. Батон обогащенный 35</p>	<p>1. Йогурт в инд. упаковке 125</p>	<p>1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. кисель из кураги 180</p>	<p>1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок яблочный 180 6. Банан свежий 70 7. Батон обогащенный 35</p>	<p>Б: 71,217 (46,5%) Ж: 52,287 (-3,2%) У: 279,282 (18,9%) К: 1896,153 (17%)</p>

День 7	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из горошка зеленого консервированного 50 2. Омлет натуральный 150 3. Чай с молоком и сахаром 200 4. Батон обогащенный 35 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашенной капусты с картофелем ,говядиной и сметаной 200/15/10 3. фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. компот из чернослива 180 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 50 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. Яблоко свежее 80 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 71,452 (47%) Ж: 69,543 (28,8%) У: 213,7 (-9%) К: 1782,09 (10%)
День 8	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 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) 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Кисель из яблок 180 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Груша свежая 80 4. Печенье 35 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 87,423 (79,9%) Ж: 58,291 (7,9%) У: 227,873 (-3%) К: 1841,582 (13,7%)
День 9	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 205 3. Чай с молоком и сахаром 200 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Огурец свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/5 3. Рыба (филе) отварная 80 4. Пюре картофельное 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Соус польский 20 7. Сок абрикосовый 180 8. Батон обогащенный 35 	<ul style="list-style-type: none"> 1. винегрет с сельдью 60/35 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 180 5. Банан свежий 70 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 63,3 (30,2%) Ж: 57,724 (6,9%) У: 223,012 (-5,1%) К: 1683,1 (3,9%)

<p>День 10</p>	<p>1. Каша рисовая жидкая с сахаром 200 2. Бутерброд с маслом 30 3. Какао с молоком 180</p>	<p>1. Йогурт в инд. упаковке 125</p>	<p>1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Котлета рубленая из птицы 70 6. Батон обогащенный 35 7. Сок персиковый 180</p>	<p>1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Напиток из клюквы, протёртой с сахаром 180 5. Печенье 35 6. Апельсин свежий 80</p>	<p>Б: 48,565 (-0,1%) Ж: 52,603 (-2,6%) У: 224,496 (-4,4%) К: 1617,148 (-0,2%)</p>
----------------	---	--------------------------------------	--	--	---

Заведующий: _____ / Ремизова Т.Г.