

Десятидневное меню: Сад 12 - [VS] Сад 12 часов 01.09.22 (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Яйцо вареное 40 2. Бутерброд с сыром 40 3. Каша пшеничная жидкая 180 4. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 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. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 30	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 200 4. Хлеб ржаной 25 5. Груша 75	Б: 78,138 (60,8%) Ж: 69,062 (27,9%) У: 251,598 (7,1%) К: 1945,315 (20,1%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 130	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Печень по-строгановски 60/30 4. Макароны изделия отварные 150/5 5. Сок абрикосовый 180 6. Хлеб ржаной 25	1. Пудинг рыбный запеченный 70 2. Пюре картофельное 120 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Печенье 50 6. Банан свежий 80	Б: 69,956 (43,9%) Ж: 53,713 (-0,5%) У: 260,145 (10,7%) К: 1880,561 (16,1%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Чай с молоком 200 4. Батон 35	1. Йогурт в инд. упаковке 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. Сок персиковый 180 6. Батон 35 7. Хлеб ржаной 25	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Чай с сахаром 200 4. Хлеб ржаной 25 5. Апельсин свежий 80	Б: 86,277 (77,5%) Ж: 76,602 (41,9%) У: 225,256 (-4,1%) К: 1944,743 (20%)

День 4	1. Яйцо вареное 20 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша манная жидкая 180 4. Кофейный напиток с молоком 200	1. Кефир 130	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 ржаной 25 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Вафли 40 4. Яблоко 80	Б: 82,911 (70,6%) Ж: 71,164 (31,8%) У: 235,252 (0,1%) К: 1931,214 (19,2%)
День 5	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 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 25 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Ватрушка с творогом 70 5. Хлеб ржаной 25 6. Груша 75	Б: 55,396 (14%) Ж: 51,81 (-4,1%) У: 229,019 (-2,5%) К: 1610,607 (-0,6%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Батон 35 4. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат картофельный 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Рулет с луком и яйцом 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 25	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок абрикосовый 180 5. Хлеб ржаной 25 6. Апельсин свежий 80	Б: 56,951 (17,2%) Ж: 48,132 (-10,9%) У: 220,829 (-6%) К: 1561,788 (-3,6%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Кофейный напиток с молоком 200 4. Батон 35	1. Ряженка 130	1. Огурец свежий 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Котлета рубленая из птицы 70 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Ватрушка с творогом 70 3. Компот из изюма 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Яблоко 80	Б: 73,973 (52,2%) Ж: 79,333 (46,9%) У: 204,892 (-12,8%) К: 1839,923 (13,6%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Чай с сахаром 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский тк № 378 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 180 7. Хлеб ржаной 25 8. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Банан 80 4. Батон 35	Б: 81,43 (67,6%) Ж: 55,434 (2,7%) У: 224,508 (-4,4%) К: 1728,973 (6,7%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 200	1. Кефир 130	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Пюре из овощей 120 5. Напиток витаминизированный 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржаной 25 6. Банан 80	Б: 69,615 (43,2%) Ж: 57,383 (6,3%) У: 230,094 (-2%) К: 1724,954 (6,5%)
День 10	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Печенье 50 5. Хлеб ржаной 25 6. Груша 75	Б: 62,373 (28,3%) Ж: 54,789 (1,5%) У: 253,269 (7,8%) К: 1798,64 (11%)

Заведующий: _____ / Лебедь Е.Н.