

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - Меню 2021 (27 сад)

День	Завтрак	2-ой завтра	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Батон обогащенный 30 2. Яйца вареные 40 3. Каша пшеничная жидкая 200 4. Кофейный напиток с молоком 180 5. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Печенье 30 3. Яблоко свежее 80	1. Помидор свежий 50 2. Суп из овощей с курицей 200/10 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Соус молочный 20 5. Макароны изделия отварные 160 6. Компот из изюма с витамином "с" 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Суфле из рыбы 100 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Чай с сахаром 180	Б: 61,703 (27%) Ж: 43,244 (-19,9%) У: 263,745 (12,3%) К: 1732,585 (6,9%)
День 2	1. Батон обогащенный 30 2. Яйца вареные 40 3. Каша рисовая жидкая 200 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 80	1. Винегрет овощной 60 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/10 3. Печень по-строгановски 70/50 4. Пюре из овощей 150 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Биточки по-белорусски 70 2. Соус сметанный 50 3. Пюре картофельное 100 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Сок абрикосовый 180 6. Булочка "творожная" 70	Б: 82,565 (69,9%) Ж: 62,361 (15,5%) У: 260,966 (11,1%) К: 1958,03 (20,9%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 35 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Омлет натуральный 110 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	1. Щи из свежей капусты с картофелем 200/6 2. Гуляш из отварного мяса 50 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Пудинг рыбный запеченный 100 2. Рагу овощное (1-й вариант) 150 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Чай с сахаром 180	Б: 76,931 (58,3%) Ж: 72,562 (34,4%) У: 185,127 (-21,2%) К: 1714,508 (5,8%)
День 4	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша манная жидкая 200 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 80	1. Салат картофельный 60 2. Суп картофельный с клецками и курицей 200/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Кисель из яблок 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Запеканка из творога 170 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Сок персиковый 180 4. Булочка "домашняя" молочная 70	Б: 79,476 (63,5%) Ж: 56,339 (4,3%) У: 244,961 (4,3%) К: 1821,698 (12,5%)

День 5	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша "дружба" 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 80	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский 200/10/5 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Соус сметанный 50 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Биточки по-белорусски 70 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток лимонный 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 65,178 (34,1%) Ж: 57,342 (6,2%) У: 220,73 (-6%) К: 1673,772 (3,3%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Вафли 30 3. Яблоко свежее 80	1. Суп картофельный с горохом и гречками 200 2. Котлеты, биточки, шницели 40 3. Соус молочный густой 50 4. Картофельное пюре с морковью 130 5. Сок яблочный 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Яйца вареные 40 2. Биточек рыбный 100 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Напиток клюквенный 180 5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 64,214 (32,1%) Ж: 60,146 (11,4%) У: 296,706 (26,3%) К: 1997,443 (23,3%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Батон обогащенный 30 4. Какао с молоком 180 5. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Сок яблочный 180 2. Печенье 40 3. Банан свежий 80	1. Салат картофельный 60 2. Щи по-уральски (с крупой) 200/5 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Соус молочный густой 50 5. Пюре из свеклы 150 6. Компот из чернослива 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Сельдь 30 2. Картофельное пюре с морковью 120 3. Чай с сахаром 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 49,784 (2,4%) Ж: 59,799 (10,7%) У: 243,923 (3,8%) К: 1763,247 (8,8%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша манная жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	1. Винегрет овощной 60 2. Суп картофельный с курицей 200/10 3. Запеканка из печени с рисом 90 4. Соус молочный густой 50 5. Рагу овощное (1-й вариант) 150 6. Кисель из яблок 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Запеканка из творога 170 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Молоко кипяченое 180 4. Булочка домашняя 70	Б: 95,08 (95,6%) Ж: 81,453 (50,8%) У: 231,975 (-1,2%) К: 2061,123 (27,2%)

День 9	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Печенье 40 3. Груша свежая 70	1. Огурец соленый 60 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200/10/5 3. Голубцы ленивые 150 4. Чай с сахаром 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Рыба (филе) отварная 70 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 120 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Сок яблочный 180	Б: 61,434 (26,4%) Ж: 47,394 (-12,2%) У: 232,801 (-0,9%) К: 1656,26 (2,2%)
День 10	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский 200/10/5 3. Котлета рубленая из курицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Кисель из повидла, джема, варенья 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Жаркое по-домашнему 120 2. Компот из чернослива 180 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Ватрушка с творогом и изюмом 70	Б: 55,536 (14,3%) Ж: 49,132 (-9%) У: 251,434 (7%) К: 1678,119 (3,6%)

заведующий: _____ / Титова А.В.