

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

День	Завтрак	2й завтрак	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. Томаты грунтовые 50 2. Суп из овощей с курой 200/10 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Соус молочный 20 5. Макароны изделия отварные 160 6. Компот из изюма 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: 62,857 (29,3%) Ж: 44,359 (-17,9%) У: 265,682 (13,1%) К: 1756,701 (8,4%)
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 150 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Сок абрикосовый 180 6. Булочка "творожная" 70	Б: 75,06 (54,4%) Ж: 58,336 (8%) У: 262,011 (11,5%) К: 1899,866 (17,3%)
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. Банан 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: 70,136 (44,3%) Ж: 72,608 (34,5%) У: 199,824 (-14,9%) К: 1745,113 (7,7%)
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 курой 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: 79,702 (64%) Ж: 56,413 (4,5%) У: 247,493 (5,4%) К: 1833,699 (13,2%)

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 клюквенный 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 57,742 (18,8%) Ж: 54,208 (0,4%) У: 238,727 (1,6%) К: 1685,519 (4%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша пшенная 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 лимонный 180 5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 64,451 (32,6%) Ж: 61,76 (14,4%) У: 274,806 (17%) К: 1928,484 (19%)
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. Рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная 30 2. Картофельное пюре с морковью 120 3. Чай с сахаром 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 51,082 (5,1%) Ж: 60,521 (12,1%) У: 243,725 (3,8%) К: 1778,72 (9,8%)
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 курой 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: 99,453 (104,6%) Ж: 85,325 (58%) У: 238,993 (1,7%) К: 2142,765 (32,3%)

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. Сок яблочный 180 5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 62,623 (28,9%) Ж: 48,404 (-10,4%) У: 233,75 (-0,5%) К: 1674,417 (3,4%)
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. Томаты грунтовые 50 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: 56,457 (16,2%) Ж: 46,779 (-13,4%) У: 242,77 (3,4%) К: 1634,873 (0,9%)

заведующий: _____/Титова А.В.