

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - 1 квартал 2024 год

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 9	1. Сок 100	1. Свекольник со сметаной и мясом 180 2. Рыба тушеная с овощами 80 3. Рожки отварные с маслом 130 4. Компот из сухофруктов 180 5. Батон 30 6. Хлеб ржаной 45	1. Булочка домашняя 70 2. Молоко 180	Б: 54,362 (11,9%) Ж: 49,588 (-8,2%) У: 208,548 (-11,2%) К: 1516,215 (-6,4%)
День 2	1. Каша манная с маслом 180 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5	1. Сок 100	1. Салат "Свекла с соленым огурцом" 70 2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной. 180 3. Плов с курицей 160 4. Отвар шиповника 180 5. Хлеб ржаной 45	1. Лапшевник 90 2. Кисель-подлива 30 3. Чай сладкий с молоком 180	Б: 58,696 (20,8%) Ж: 59,76 (10,7%) У: 209,644 (-10,8%) К: 1630,125 (0,6%)
День 3	1. Вермишель в молоке 180 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Сыр 9	1. Сок 100	1. Суп крестьянский с курицей 180 2. Печень по-строгановски 80 3. Картофель отварной 150 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржаной 45	1. Плюшка с сахаром 70 2. Кефир 3,2 150	Б: 57,153 (17,6%) Ж: 55,245 (2,3%) У: 202,743 (-13,7%) К: 1564,432 (-3,4%)
День 4	1. Каша молочная "Дружба" 180 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5	1. Сок 100	1. Салат из картофеля с солеными огурцами 60 2. Суп вермишелевый с курицей 180 3. Тефтели мясо-крупяные 130 4. Соус сметанный 30 5. Кисель 180 6. Хлеб ржаной 45	1. Пудинг из творога 90 2. Соус молочный сладкий 30 3. Какао-напиток на молоке 180	Б: 60,811 (25,1%) Ж: 64,155 (18,8%) У: 202,851 (-13,6%) К: 1651,514 (1,9%)
День 5	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5	1. Сок 100	1. Икра кабачковая 50 2. Суп картофельный с курицей и гренками 180 3. Пельмени мясные отварные 130 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржаной 45	1. Омлет натуральный 100 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 30 4. Яблоко 100	Б: 57,489 (18,3%) Ж: 60,458 (12%) У: 199,69 (-15%) К: 1606,603 (-0,8%)

День 6	1. Макароны отварные с маслом и сахаром 150 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 9	1. Сок 100	1. Борщ с мясом и сметаной 180 2. Гуляш из сердца 80 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130 4. Компот из свежих яблок 180 5. Батон 30 6. Хлеб ржаной 45	1. Пирожки печеные с повидлом 70 2. Молоко 180	Б: 56,116 (15,5%) Ж: 46,981 (-13%) У: 264,021 (12,4%) К: 1719,283 (6,1%)
День 7	1. Каша пшеничная молочная жидкая 180 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5	1. Сок 100	1. Суп "Харчо" с мясом птицы 180 2. Капуста тушеная с курицей 180 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржаной 45	1. Оладьи с маслом и с сахаром 80 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Яблоко 100	Б: 50,236 (3,4%) Ж: 63,963 (18,5%) У: 206,385 (-12,1%) К: 1616,76 (-0,2%)
День 8	1. Каша рисовая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 9	1. Сок 100	1. Суп гороховый с курицей и гренками 180 2. Тефтели рыбные 70 3. Соус томатный с маслом сливочным 25 4. Пюре картофельное 130 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржаной 45	1. Винегрет овощной 130 2. Яйцо 1/2 3. Батон 30 4. Чай сладкий с лимоном 200	Б: 57,926 (19,2%) Ж: 48,852 (-9,5%) У: 219,681 (-6,5%) К: 1580,142 (-2,5%)
День 9	1. Каша молочная "Ассорти" 180 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5	1. Сок 100	1. Салат из свеклы отварной 60 2. Лапша домашняя с курицей 180 3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной 170 4. Компот из свежих яблок 180 5. Хлеб ржаной 45	1. Запеканка творожная 90 2. Кисель-подлива 30 3. Какао-напиток на молоке 180	Б: 58,97 (21,3%) Ж: 61,722 (14,3%) У: 201,061 (-14,4%) К: 1615,274 (-0,3%)

День 10	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами) 180 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Батон 50 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 9	1. Яблоко 100	1. Салат из свежей капусты (в марте икра кабачковая) 60 2. Рассольник с курицей и со сметаной 180 3. Жаркое по-домашнему с курицей 180 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржаной 45	1. Рыба запеченная в омлете 120 2. Чай с сахаром 200 3. Батон 30	Б: 61,262 (26,1%) Ж: 62,648 (16%) У: 188,293 (-19,8%) К: 1587,505 (-2%)
---------	---	---------------	---	--	--

заведующий: _____ / Афанасьева С.В.