

Десятидневное меню- Сад

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Батон обогащенный 30 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт в инд. упаковке 125 5. Яйцо вареное 40	1. Напиток витаминизированный 180 2. Печенье 30 3. Яблоко свежее 80	1. Салат из свежих помидоров (м.р.) 50 2. Суп из овощей с курой 200/8 3. Фрикадельки из птицы 55 4. Соус молочный 20 5. Макароны изделия отварные 160 6. Компот из изюма с витамином "с" 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Огурец свежий 37 2. Суфле из рыбы 100 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Чай с сахаром 180	Б: 57,405 (18,1%) Ж: 45,419 (-15,9%) У: 242,939 (3,4%) К: 1650,222 (1,9%)
День 2	1. Батон обогащенный 30 2. Каша рисовая жидкая 200 3. Чай с молоком 180 4. Яйцо вареное 40	1. Кефир 150 2. Груша свежая 70	1. Винегрет овощной 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/8 3. Печень по-строгановски 70/50 4. Пюре из овощей 160 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток из плодов шиповника 180	1. Котлеты, биточки, шницели 70 2. Соус сметанный 50 3. Пюре картофельное 100 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Булочка "творожная" 75 6. сок 180	Б: 74,609 (53,5%) Ж: 54,939 (1,7%) У: 250,454 (6,6%) К: 1819,181 (12,3%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 35 2. Салат из горошка зеленого консервированного 35 3. Омлет натуральный 130 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	1. Огурец свежий 37 2. Щи из свежей капусты с картофелем 200/6 3. Гуляш из отварного мяса 50 /40 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 6. Напиток витаминизированный 180	1. Пудинг рыбный запеченный 100 2. Рагу овощное (1-й вариант) 130 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Чай с сахаром 180	Б: 74,3 (52,9%) Ж: 71,951 (33,2%) У: 166,565 (-29,1%) К: 1623,242 (0,2%)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 4	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша манная жидкая 200 3. Какао с молоком 180 4. Яйцо вареное 40	1. Банан свежий 90 2. Кефир 150	1. Салат картофельный 55 2. Суп картофельный с клецками и курой 200/8 3. Голубцы ленивые 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Кисель из яблок 180	1. Запеканка из творога 170 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Булочка "домашняя" молочная 70 4. Сок 180	Б: 82,421 (69,6%) Ж: 60,2 (11,5%) У: 248,145 (5,6%) К: 1871,866 (15,5%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша "дружба" 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с курой 200/8/5 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Соус сметанный 50 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток клюквенный 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 50,36 (3,6%) Ж: 44,831 (-17%) У: 217,091 (-7,6%) К: 1483,515 (-8,4%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша пшеничная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Вафли 30 3. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 37 2. Суп картофельный с горохом и гречками и говядиной 200/8 3. Котлеты, биточки, шницели 70 4. Соус молочный густой 50 5. Картофельное пюре с морковью 130 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 7. сок 180	1. Огурец соленый 40 2. Биточек рыбный 70 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Напиток лимонный 180 5. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45	Б: 61,965 (27,5%) Ж: 53,262 (-1,4%) У: 256,219 (9,1%) К: 1765,008 (9%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 35 2. Омлет натуральный 130 3. Батон обогащенный 30 4. Какао с молоком 180 5. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Банан свежий 90 2. Пряники 40 3. сок 180	1. Салат картофельный 55 2. Щи по-уральски (с крупой) 200/5/9 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Соус молочный густой 50 5. Пюре из свеклы 145 6. Компот из чернослива 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45	1. Сельдь соленая 35 2. Картофельное пюре с морковью 120 3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 4. Чай с лимоном 180	Б: 52,801 (8,6%) Ж: 60,794 (12,6%) У: 239,163 (1,8%) К: 1729,543 (6,8%)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 8	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша манная жидкая 200 3. Чай с молоком 180 4. Яйцо вареное 40	1. мандарин 60 2. ряженка 150	1. Винегрет овощной 50 2. Суп картофельный 200/8 3. Запеканка из печени с рисом 110 4. Соус молочный густой 50 5. Рагу овощное (1-й вариант) 130 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: 95,68 (96,9%) Ж: 82,927 (53,6%) У: 221,784 (-5,6%) К: 2025,839 (25,1%)
День 9	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Напиток витаминизированный 180 2. Пряники 40 3. Банан свежий 90	1. Помидор свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200/7/5 3. Голубцы ленивые 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 5. Чай с сахаром 180	1. Рыба (филе) отварная 80 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 120 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Сок 180	Б: 61,959 (27,5%) Ж: 46,047 (-14,7%) У: 244,353 (4%) К: 1649,031 (1,8%)
День 10	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. ряженка 150 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с курой 200/8/5 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. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Компот из чернослива 180 4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный 45 5. Ватрушка с творогом и изюмом 70	Б: 53,437 (10%) Ж: 47,449 (-12,1%) У: 233,068 (-0,8%) К: 1588,404 (-2%)