

Десятидневное меню: Сад 12 ч.2022 - лето 2022 (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Салат из белокачанной капусты 60 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Салат из свеклы 60 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 55,586 (14,4%) Ж: 53,769 (-0,4%) У: 211,742 (-9,9%) К: 1609,697 (-0,6%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Салат из зеленого горошка консервированного (1) 55 3. Кофейный напиток 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г.горох) 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Фрикадельки из говядины в соусе 70/30 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Капуста тушенная 190 2. Яйца вареные 20 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Булочка домашняя 70	Б: 73,569 (51,4%) Ж: 67,568 (25,1%) У: 257,399 (9,6%) К: 1915,788 (18,3%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Пюре картофельное 150 4. Печень по-строгановски 75 5. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 6. Компот из сухофруктов 180 7. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кисель из яблок 180 4. Яблоко свежее 88	Б: 71,801 (47,7%) Ж: 61,727 (14,3%) У: 261,54 (11,3%) К: 1528,81 (-5,6%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 120 3. Гуляш из отварного мяса 80 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Жаркое по-домашнему 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 72,924 (50,1%) Ж: 55,353 (2,5%) У: 284,228 (21%) К: 1936,207 (19,5%)

День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Груша 135	1. Рассольник ленинградский 200 2. Мясо тушеное с овощами 200 3. Кисель из яблок 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Салат овощной с зеленым горошком 100 2. Ватрушка с творогом 70 3. Кефир 174,6	Б: 51,156 (5,3%) Ж: 53,367 (-1,2%) У: 190,251 (-19%) К: 1360,656 (-16%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клецками 200 2. Рис отварной 130 3. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 4. Салат из белокачанной капусты 60 5. Компот из сухофруктов 180 6. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Капуста тушеная с мясом и рисом 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 58,101 (19,6%) Ж: 50,24 (-7%) У: 227,953 (-3%) К: 1671,293 (3,2%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Салат из зеленого горошка консервированного (1) 55 3. Какао с молоком 180 4. Батон нарезной обогащенный 50	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Щи из свежей капусты с мясом 200 2. Пюре картофельное 150 3. Суфле рыбное 80/22 4. Салат из свеклы 60 5. Кисель из яблок 180 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Жаркое по-домашнему 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 68,238 (40,4%) Ж: 58,911 (9,1%) У: 212,252 (-9,6%) К: 1610,658 (-0,6%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Банан 90	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгановски 75 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Салат овощной с зеленым горошком 100 2. Пудинг из творога с яблоками 150/30 3. Кефир 174,6	Б: 86,769 (78,5%) Ж: 69,683 (29%) У: 259,336 (10,4%) К: 2012,914 (24,3%)

День 9	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп лапша по-домашнему 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Капуста тушеная 190 2. Яйца варенье 20 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 40 5. Булочка домашняя 70	Б: 66,652 (37,1%) Ж: 60,31 (11,7%) У: 281,545 (19,9%) К: 1932,073 (19,3%)
День 10	1. Каша вязкая рисовая молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Груша 135	1. Свекольник 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из мяса 70 4. Салат из свежих помидоров и огурцов 60 5. Компот из сухофруктов 180 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Творожно-вермишелевая запеканка 150/30 2. Кисель из яблок 180	Б: 86,41 (77,8%) Ж: 68,923 (27,6%) У: 292,588 (24,6%) К: 1998,345 (23,4%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Бутакова Т.Н.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390140

Владелец Бутакова Тамара Николаевна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025