

Десятидневное меню: сад 12ч-УСП2021 - УСП 2021 (оригинал) (Копия)

Утверждено:
Заведующий  31.08.2023

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 30 2. Каша пшеничная жидкая с сахаром 205 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Сок персиковый 180 6. Батон обогащенный 20 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Плов из птицы 130 2. Пирожки печеные с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Б: 45,433 (-6,5%) Ж: 46,21 (-14,4%) У: 243,336 (3,6%) К: 1557,247 (-3,9%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 205 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10/10 3. Макароны изделия отварные 160 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из чернослива 180 6. Батон обогащенный 30 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Помидор свежий 50 2. Шницель рыбный натуральный 60 3. Пюре картофельное 130 4. Напиток из плодов шиповника 180 5. Булочка "творожная" 70 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 53,041 (9,1%) Ж: 52,073 (-3,6%) У: 257,012 (9,4%) К: 1651,414 (1,9%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 30 2. Суп из овощей с курой и сметаной 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Батон обогащенный 30 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Сок персиковый 180 3. Пряники 30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 44,641 (-8,1%) Ж: 64,772 (19,9%) У: 217,77 (-7,3%) К: 1572,56 (-2,9%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 80	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Компот из чернослива 180 6. Батон обогащенный 35 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Запеканка из творога 150/17 2. Молоко кипяченое 200 3. Печенье 40	Б: 57,274 (17,8%) Ж: 47,066 (-12,8%) У: 236,044 (0,5%) К: 1568,825 (-3,2%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник ленинградский 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 200 4. Напиток витаминизированный 180 5. Батон обогащенный 35 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Ватружка с творогом 70 4. Напиток клюквенный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 38,715 (-20,3%) Ж: 53,376 (-1,2%) У: 217,703 (-7,3%) К: 1443,374 (-10,9%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 200 4. Батон обогащенный 30	1. Ряженка 2,5% 150 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гренками 200/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 130 5. Кисель из кураги 180 6. Батон обогащенный 35 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 150 4. Сок персиковый 180 5. Батон обогащенный 35 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 50,02 (2,9%) Ж: 47,209 (-12,6%) У: 267,095 (13,7%) К: 1601,03 (-1,2%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 50 2. Омлет натуральный 140 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 20	1. Ряженка 2,5% 150 2. Груша свежая 70	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной 200/15/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Батон обогащенный 20 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 44,674 (-8,1%) Ж: 55,433 (2,7%) У: 177,631 (-24,4%) К: 1347,999 (-16,8%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 150 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Кисель из яблок 180 6. Батон обогащенный 35 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Запеканка из творога 150/17 2. Молоко кипяченое 200 3. Печенье 30	Б: 58,431 (20,2%) Ж: 56,386 (4,4%) У: 235,631 (0,3%) К: 1673,741 (3,3%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 150 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 30 2. Рыба (филе) отварная 70 3. Борщ с квашенной капустой и картофелем, говядиной и сметаной 200/10/10 4. Соус польский тк № 378 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 180 7. Батон обогащенный 30 8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Булочка молочная 70 4. Напиток лимонный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	Б: 45,519 (-6,3%) Ж: 46,994 (-13%) У: 257,907 (9,8%) К: 1574,864 (-2,8%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 205 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Ряженка 2,5% 150 2. Апельсин свежий 80	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский 200/10/10 3. Котлета рубленая из курицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Батон обогащенный 35 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30	1. Огурец свежий 30 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток клюквенный 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. Печенье 40	Б: 37,508 (-22,8%) Ж: 49,984 (-7,4%) У: 242,206 (3,1%) К: 1470,611 (-9,2%)
---------	---	--	---	---	---

Заведующий: _____ / Аминова И.В.