

Десятидневное меню: Сад 3-7 года (новый СанПиН) - УСП 2021 (оригинал) (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с джемом 40 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 200/10/11 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 30 7. Сок персиковый 180	1. Плов из птицы 130 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 3. Груша свежая 70 4. Чай с молоком 180 5. Пирожки печеные с капустой 65	Б: 63,142 (29,9%) Ж: 55,002 (1,9%) У: 230,326 (-1,9%) К: 1702,479 (5,1%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Печень по-строгановски 60/30 4. Макароны изделия отварные 150/5 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из изюма 180	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 120 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Напиток из плодов шиповника 180 5. Булочка "творожная" 70 6. Апельсин свежий 80	Б: 73,654 (51,6%) Ж: 54,204 (0,4%) У: 237,867 (1,3%) К: 1788,392 (10,4%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из свежих груш 180	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 3. Сок персиковый 180 4. Вафли 30 5. Банан свежий 80	Б: 81,738 (68,2%) Ж: 89,144 (65,1%) У: 185,171 (-21,2%) К: 1905,041 (17,6%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Пудинг рыбный запеченный 70 3. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. Компот из чернослива 180	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 70	Б: 78,405 (61,3%) Ж: 61,407 (13,7%) У: 226,033 (-3,8%) К: 1810,323 (11,7%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" с сахаром 180 3. Чай с молоком и сахаром 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 60 2. Запеканка картофельная с мясом 150 3. Рассольник ленинградский 200/10/10 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. Батон обогащенный 35 6. Напиток витаминизированный 180	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Ватрушка с творогом 70 4. Напиток клюквенный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Груша свежая 70	Б: 63,926 (31,5%) Ж: 53,639 (-0,7%) У: 232,499 (-1%) К: 1704,226 (5,2%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая 200/4,6 2. Кофейный напиток с молоком 200 3. Яйцо вареное 20 4. Батон обогащенный 35	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 50 2. Котлета мясная (говядина) 70 3. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. Кисель из кураги 180	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок яблочный 180 6. Батон обогащенный 35 7. Банан свежий 80	Б: 68,37 (40,7%) Ж: 51,148 (-5,3%) У: 262,935 (11,9%) К: 1832,428 (13,1%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 30	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашенной капусты с картофелем ,говядиной и сметаной 200/15/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. Компот из чернослива 180	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Яблоко свежее 80 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 79,283 (63,1%) Ж: 73,161 (35,5%) У: 198,254 (-15,6%) К: 1791,534 (10,6%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. Батон обогащенный 35 6. Рагу овощное (1-й вариант) 150 7. Кисель из яблок 180	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 70	Б: 90,392 (86%) Ж: 64,899 (20,2%) У: 234,704 (-0,1%) К: 1925,35 (18,8%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/5 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон обогащенный 30 8. Сок яблочный 180	1. Винегрет овощной с сельдью 60/35 2. Яйцо вареное 40 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Напиток лимонный 180 5. Булочка молочная 70 6. Банан свежий 80	Б: 67,124 (38,1%) Ж: 60,231 (11,5%) У: 220,49 (-6,1%) К: 1736,338 (7,2%)

День 10	1. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с маслом 40 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник со сметаной 200/10 3. Котлета рубленая из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 6. Батон обогащенный 35 7. Сок персиковый 180	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 4. Напиток клюквенный 180 5. Печенье 40 6. Мандарин свежий 100	Б: 62,906 (29,4%) Ж: 59,281 (9,8%) У: 226,369 (-3,6%) К: 1759,443 (8,6%)
---------	--	-------------------------------	---	---	--

Заведующая: _____/ Макаренко Л.А.