

## Десятидневное меню: Сад 2022 - ГБДОУ САД №25 2023год

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 30	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130 2. Чай с молоком 180 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 4. Хлеб ржаной 20 5. Груша свежая 75	Б: 63,368 (30,4%) Ж: 54,458 (0,8%) У: 238,076 (1,4%) К: 1698,181 (4,8%)
День 2	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Кефир 180	1. Помидор 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. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Напиток витаминизированный 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Апельсин свежий 80	Б: 82,938 (70,7%) Ж: 71,831 (33%) У: 200,171 (-14,8%) К: 1791,16 (10,6%)
День 3	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Суфле из рыбы 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 150 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 30 4. Яблоко 80	Б: 76,657 (57,7%) Ж: 62,034 (14,9%) У: 234,264 (-0,3%) К: 1812,905 (11,9%)

День 4	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 180	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. Сок яблочный 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Пудинг рыбный запеченный 70 2. Пюре картофельное 120 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Банан 70 6. Вафли 30	Б: 66,173 (36,2%) Ж: 61,421 (13,7%) У: 257,108 (9,5%) К: 1878,238 (15,9%)
День 5	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Груша 80	Б: 55,412 (14%) Ж: 49,652 (-8,1%) У: 252,627 (7,5%) К: 1712,425 (5,7%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон 35	1. Кефир 180	1. Салат картофельный 60 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Рулет с луком и яйцом 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 30	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок абрикосовый 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 35 7. Банан 70	Б: 61,071 (25,7%) Ж: 49,338 (-8,6%) У: 249,583 (6,3%) К: 1707,992 (5,4%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Суфле куриное 80 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Компот из изюма 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко свежее 80	Б: 73,513 (51,3%) Ж: 70,326 (30,2%) У: 213,924 (-8,9%) К: 1782,818 (10,1%)

День 8	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 180	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. Пюре из овощей 130 5. Сок абрикосовый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон нарезной обогащенный 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 150 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан 80	Б: 70,989 (46,1%) Ж: 69,525 (28,7%) У: 255,707 (8,9%) К: 1952,771 (20,5%)
День 9	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 180 7. Хлеб ржаной 30	1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом 2021 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 75	Б: 74,588 (53,5%) Ж: 57,519 (6,5%) У: 219,889 (-6,4%) К: 1700,4 (5%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Кефир 180	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Ватружка с творогом 70 5. Хлеб ржаной 20 6. Мандарин свежий 100	Б: 54,785 (12,7%) Ж: 54,364 (0,7%) У: 230,82 (-1,7%) К: 1642,923 (1,4%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Морозова А.Н.