

Примерное десятидневное меню. Сад

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом (40) 2. Каша пшеничная жидкая (180) 3. Кофейный напиток с молоком (180)	1. Огурец свежий (50) 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки (200/10/1) 3. Рыба, запеченная в омлете (70) 4. Картофельное пюре с морковью (150) 5. Сок персиковый (180) 6. Хлеб ржаной (30) 7. Батон (35)	1. Йогурт (125)	1. Плов из птицы (130) 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом (65) 3. Чай с молоком (180) 4. Хлеб ржаной (15) 5. Груша (80)	Б: 58, 709 (20,8%) Ж: 57, 197 (5,9%) У: 235,774 (0,4%) К: 1704,112 (5,2%)
День 2	1. Бутерброд с сыром (40) 2. Каша рисовая жидкая (180) 3. Какао с молоком (180)	1. Салат из моркови и яблок (50) 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки (200/10/10) 3. Печень по-строгановски (60/30) 4. Макароны изделия отварные (150/5) 5. Компот из изюма (180) 6. Хлеб ржаной (30)	1. Йогурт (125)	1. Шницель рыбный натуральный (60) 2. Пюре картофельное (120) 3. Напиток из плодов шиповника (180) 4. Булочка «Творожная» (70) 5. Хлеб ржаной (20) 6. Апельсин свежий (80)	Б: 61,414 (26,4%) Ж: 52,135 (3,5%) У: 232,801 (0,9%) К: 1673,45 (3,3%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного (40) 2. Омлет натуральный (140) 3. Чай с молоком (190) 4. Батон (20)	1. Огурец свежий (50) 2. Суп овощной с птицей, сметаной и зеленью петрушки (200/20/1) 3. Гуляш из отварного мяса (70/70) 4. Каша гречневая рассыпчатая (150) 5. Компот из свежих груш (180) 6. Хлеб ржаной (30)	1. Йогурт (125)	1. Голубцы ленивые (150) 2. Хлеб ржаной (20) 3. Сок абрикосовый (180) 4. Вафли (30) 5. Банан (70)	Б: 66,0430(35,9%) Ж: 70,856 (31,2%) У: 194,835 (17,1%) К: 1689,007 (4,3%)
День 4	1. Бутерброд с маслом (40) 2. Каша манная жидкая (180) 3. Кофейный напиток с молоком (200)	1. Огурец соленый (50) 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/20) 3. Пудинг рыбный запеченный (70)	1. Йогурт (125)	1. Запеканка из творога с джемом (150/13) 2. Молоко кипяченое (200) 3. Пряник (30) 4. Яблоко (80)	Б: 69,213 (42,4%) Ж: 53,642 (0,7%) У: 230,477 (1,9%) К: 1696,042 (4,7%)

		4. Рагу овощное 1-й вариант (140) 5. Компот из чернослива (180) 6. Хлеб ржаной (30) 7. Батон (35)			
День 5	1. Бутерброд с сыром (40) 2. Каша «Дружба» (180) 3. Чай с молоком (200)	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. Йогурт (125)	1. Помидор свежий (50) 2. Макароны, запеченные с яйцом (150) 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром (180) 4. Хлеб ржаной (15) 5. Ватрушка с творогом (70) 6. Груша (80)	Б: 55,674 (14,6%) Ж: 53, 897 (0,2%) У: 225,532 (4%) К: 1617,365 (0,2%)
День 6	1. Яйцо вареное (20) 2. Каша пшеничная жидкая (200) 3. Кофейный напиток с молоком (180) 4. Батон (25)	1. Помидор свежий (50) 2. Суп картофельный с горохом и гренками (200/10) 3. Рулет с луком и яйцом (70) 4. Овощи в молочном соусе (150) 5. Кисель из кураги (180) 6. Хлеб ржаной (30) 7. Батон (35)	1. Йогурт (125)	1. Огурец соленый (50) 2. Фрикадельки рыбные отварные (70) 3. Картофельное пюре с морковью (130) 4. Сок яблочный (180) 5. Хлеб ржаной (20) 6. Батон (35) 7. Банан свежий (80)	Б: 58,036 (19,4%) Ж: 43,962 (18,6%) У: 255,269 (8,7%) К: 1669,514 (3,1%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного (40) 2. Омлет натуральный (140) 3. Чай с молоком (200) 4. Батон (20)	1. Салат картофельный (50) 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной (200/15) 3. Фрикадельки из птицы (70) 4. Пюре из свеклы (130) 5. Компот из чернослива (180) 6. Хлеб ржаной (30) 7. Батон (20)	1. Йогурт (125)	1. Голубцы ленивые (150) 2. Булочка «Творожная» (70) 3. Напиток витаминизированный (180) 4. Хлеб ржаной (20) 5. Яблоко (80)	Б: 36,435 (30,5%) Ж: 68,338 (26,6%) У: 171,37 (27%) К: 1562,032 (3,6%)
День 8	1. Бутерброд с сыром (40) 2. Каша манная жидкая (180) 3. Кофейный напиток с молоком (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. Рагу овощное 1-й вариант (140)	1. Йогурт (125)	1. Запеканка из творога с джемом (150/30) 2. Молоко кипяченое (200) 3. Пряники (30) 4. Груша (70)	Б: 74,574 (53,4%) Ж: 57,238 (6%) У: 215,548 (8,2%) К: 1692,52 (4,5%)

		5. Кисель из яблок (180) 6. Хлеб ржаной (30)			
День 9	1. Бутерброд с маслом (40) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая (200) 3. Чай с молоком (180)	1. Огурец свежий (50) 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки (200/10/10) 3. Рыба (филе) отварная (70) 4. Соус «Польский» (20) 5. Пюре картофельное (130) 6. Сок абрикосовый (180) 7. Хлеб ржаной (30) 8. Батон (35)	1. Йогурт (125)	1. Яйцо отварное (40) 2. Винегрет овощной с сельдью (60/35) 3. Напиток лимонный (180) 4. Булочка молочная (70) 5. Хлеб ржаной (20) 6. Банан (80)	Б: 59,297 (22%) Ж: 62,292 (15,4%) У: 228,313 (2,8%) К: 1721,547 (6,3%)
День 10	1. Бутерброд с маслом (40) 2. Каша рисовая жидкая (180) 3. Какао с молоком (180)	1. Салат из свеклы (60) 2. Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной (200/10/10) 3. Котлеты, рубленные из птицы (70) 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе (150) 5. Сок персиковый (180) 6. Хлеб ржаной (30) 7. Батон (35)	1. Йогурт (125)	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. Мандарин свежий (100)	Б: 52,388 (7,8%) Ж: 56,395 (4,4%) У: 233,465 (0,6%) К: 1695,17 (4,6%)

Врио заведующего ГБДОУ №66: _____/Потапова Е.В./

Примерное десятидневное меню. Ясли

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом (25) 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (130) 3. Какао с молоком (180)	1. Помидор свежий (30) 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки (150/5/10) 3. Рыба, запеченная в омлете (50) 4. Картофельное пюре с морковью (110) 5. Сок персиковый (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 7. Батон обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Фрикадельки из птицы (50) 2. Макароны изделия отварные с маслом (100) 8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 3. Чай с сахаром (150) 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом (50) 5. Мандарин свежий (100)	Б: 46,792 (23,8%) Ж: 38,121 (9,9%) У: 189,219 (3,6%) К: 1294,417 (2,7%)
День 2	1. Бутерброд с сыром (40) 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным (130) 3. Чай с молоком (170)	1. Салат из свеклы (40) 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки (150/5/1) 3. Печень по-строгановски (50/30) 4. Каша гречневая рассыпчатая (90) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 6. Компот из изюма (150)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Шницель рыбный натуральный (50) 2. Пюре картофельное (100) 3. Напиток из плодов шиповника (150) 4. Булочка «Творожная» (50) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 6. Груша свежая (50)	Б: 48,576 (28,5%) Ж: 41,782 (1,2%) У: 177,16 (3%) К: 1294,967 (2,8%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного (25) 2. Омлет натуральный (100) 3. Кофейный напиток с молоком (180) 4. Бутерброд с маслом (30)	1. Огурец свежий (30) 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной (150/10/5) 3. Плов из птицы (120) 4. Сок абрикосовый (150) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Голубцы ленивые (140) 2. Компот из свежих груш (150) 3. Яблоко свежее (70) 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	Б: 46,408 (22,8%) Ж: 55,14 (30,4%) У: 139,737 (23,5%) К: 1252,914 (0,6%)
День 4	1. Бутерброд с сыром (30) 2. Каша манная жидкая с маслом сливочным (130) 3. Какао с молоком (180)	1. Салат картофельный (30) 2. Суп овощной с птицей, сметаной и зеленью петрушки (150/20/5) 3. Пудинг рыбный запеченный (65) 4. Рагу овощное 1-й вариант	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Запеканка из творога с джемом (100/20) 2. Молоко кипяченое (150) 3. Печенье (20) 4. Яблоко (60)	Б: 51,504 (36,3%) Ж: 45,71 (8,1%) У: 155,752 (14,7%) К: 1267,789 (0,6%)

		(100) 5. Сок яблочный (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 7. Батон обогащенный (15)			
День 5	1. Бутерброд с сыром (40) 2. Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая (130) 3. Кофейный напиток с молоком (180)	1. Огурец свежий (30) 2. Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной (150/10/10) 3. Запеканка картофельная с мясом (130) 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром (150) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Яйцо вареное (40) 2. Помидор свежий (30) 3. Макароны изделия отварные с маслом (100) 4. Сок персиковый (150) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 6. Пирожки печеные с картошкой (40) 7. Груша (70)	Б: 41,905 (10,9%) Ж: 36,196 (14,4%) У: 184,804 (1,2%) К: 1242,8 (1,4%)
День 6	1. Яйцо вареное (20) 2. Бутерброд с маслом (30) 3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным (130) 4. Кофейный напиток с молоком (150)	1. Огурец свежий (30) 2. Суп картофельный с горохом и гренками (200/10) 3. Котлета мясная (говядина) (70) 4. Овощи в молочном соусе (100) 5. Кисель из кураги (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Огурец соленый (30) 2. Биточек рыбный (50) 3. Картофельное пюре с морковью (100) 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 5. Напиток лимонный (130) 6. Печенье в ассортименте (20) 7. Апельсин свежий (70)	Б: 41,509 (9,8%) Ж: 36,653 (13,3%) У: 182,808 (0,1%) К: 1260,724 (0,1%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного (25) 2. Омлет натуральный (100) 3. Чай с молоком (180) 4. Батон обогащенный (20)	1. Помидор свежий (30) 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки (150/15/5) 3. Котлета рубленая из говядины (80) 4. Пюре из свеклы (120) 5. Сок персиковый (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 7. Батон обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Винегрет овощной с сельдью (70) 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом (50) 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 4. Компот из чернослива (150) 5. Банан свежий (80)	Б: 46,7 (23,5%) Ж: 47,122 (11,4%) У: 171,961 (5,9%) К: 1303,065 (3,4%)
День 8	1. Бутерброд с сыром (30) 2. Каша манная жидкая со	1. Огурец соленый (30) 2. Суп картофельный с мясными	1. Йогурт в индивидуальной упаковке	1. Запеканка из творога (100) 2. Молоко кипяченое (150)	Б: 62,726 (65,9%) Ж: 42,833 (1,35)

	сливочным маслом (130) 3. Какао с молоком (180)	фрикадельками (150/15) 3. Пудинг из печени с морковью (90) 4. Пюре картофельное (100) 5. Кисель из яблок (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	(125)	3. Соус сметанный (20) 4. Апельсин свежий (70)	У: 138,764 (2,4%) К: 1207,18 (4,2%)
День 9	1. Бутерброд с маслом (25) 2. Чай с молоком (180) 3. Каша овсяная «Геркулес» жидкая, с маслом сливочным (130)	1. Огурец соленый (30) 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной (150/10/5) 3. Рыба, тушенная с овощами (100) 4. Картофель отварной (80) 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 6. Сок яблочный (150)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Голубцы ленивые (120) 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 3. Компот из свежих груш (150) 4. Булочка «Творожная» (50) 5. Мандарины свежие (80)	Б: 46,742 (23,7%) Ж: 41,978 (0,8%) У: 152,073 (16,8%) К: 1192,769 (5,3%)
День 10	1. Бутерброд с маслом (30) 2. Каша рисовая жидкая со сливочным маслом (130) 3. Какао с молоком (170)	1. Салат из свеклы (30) 2. Рассольник с говядиной и сметаной (150/10/5) 3. Фрикадельки из птицы 2-й вариант (50) 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе (100) 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2-й вариант (150) 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20)	1. Йогурт в индивидуальной упаковке (125)	1. Жаркое по-домашнему (100) 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (20) 3. Ватрушка с творогом (50) 4. Компот из чернослива (100) 5. Яблоко свежее (70)	Б: 69,229 (83,1%) Ж: 63,664 (50,5%) У: 190,042 (4%) К: 1615,804 (28,2%)

Врио заведующего ГБДОУ №66: _____/Потапова Е.В./