Беляшкина Лариса Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Беляшкина Лариса Валерьевна
Дата: 2025.07.01 12:14:39 +03'00'

Десятидневное меню: Детский сад 12 часов 2021 - [VS] Сад 12 часов (Копия)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 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. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Плов из птицы 130 2. Хлеб ржаной 15 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 4. Чай с молоком 180 5. Груша 80	Б: 62,658 (28,9%) Ж: 55,302 (2,4%) У: 245,228 (4,4%) К: 1743,689 (7,6%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 100	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. Макаронные изделия отварные 150/5 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	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: 65,826 (35,4%) Ж: 52,53 (-2,7%) У: 220,121 (-6,3%) К: 1644,488 (1,5%)
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон 20	1. Кефир 150	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. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан свежий 70	Б: 83,628 (72,1%) Ж: 78,751 (45,8%) У: 190,109 (-19,1%) К: 1816,634 (12,1%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 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: 77,833 (60,1%) Ж: 52,124 (-3,5%) У: 234,762 (-0,1%) К: 1736,297 (7,2%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Ряженка 100	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. Хлеб ржаной 15 5. Ватрушка с творогом 70 6. Груша 80	Б: 58,934 (21,3%) Ж: 54,925 (1,7%) У: 214,62 (-8,6%) К: 1599,882 (-1,2%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон 25	1. Кефир 150	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. 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: 62,91 (29,4%) Ж: 46,074 (-14,7%) У: 249,727 (6,3%) К: 1687,586 (4,2%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко 80	Б: 69,549 (43,1%) Ж: 66,679 (23,5%) У: 173,443 (-26,2%) К: 1586,004 (-2,1%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 100	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 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша 70	Б: 81,132 (66,9%) Ж: 55,935 (3,6%) У: 207,092 (-11,8%) К: 1669,556 (3,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 150	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 абрикосовый 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон 35	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан свежий 80	Б: 64,486 (32,7%) Ж: 60,558 (12,1%) У: 222,541 (-5,3%) К: 1709,585 (5,5%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	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. 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: 61,093 (25,7%) Ж: 57,037 (5,6%) У: 242,511 (3,2%) К: 1778,472 (9,8%)

Зввeдующий:___________/ Беляшкина Л.В.