

Десятидневное меню: Сад 2025 год

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
10.11. 2025	1. Бутерброд с джемом 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. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Груша свежая 80	Б: 49,409 (1,7%) Ж: 45,784 (-15,2%) У: 236,785 (0,8%) К: 1567,025 (-3,3%)
11.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 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. Макароны изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Пюре картофельное 120 2. Напиток из плодов шиповника 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Апельсин свежий 80 6. Шницель рыбный натуральный 60	Б: 65,802 (35,4%) Ж: 52,129 (-3,5%) У: 226,561 (-3,6%) К: 1664,777 (2,8%)
12.11. 2025	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт 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. 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: 74,08 (52,4%) Ж: 71,967 (33,3%) У: 196,314 (-16,4%) К: 1739,007 (7,3%)

13.11. 2025	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. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 30 4. Яблоко свежее 80	Б: 74,257 (52,8%) Ж: 53,508 (-0,9%) У: 222,097 (-5,5%) К: 1679,21 (3,7%)
14.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Йогурт 125	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 обогащенный 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 свежая 80	Б: 55,215 (13,6%) Ж: 51,882 (-3,9%) У: 212,118 (-9,7%) К: 1544,71 (-4,6%)
17.11. 2025	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон обогащенный 25	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Кисель из кураги 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон обогащенный 35 7. Рулет с луком и яйцом 70	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 обогащенный 35 7. Банан свежий 80	Б: 59,431 (22,3%) Ж: 43,513 (-19,4%) У: 242,563 (3,3%) К: 1617,94 (-0,1%)
18.11. 2025	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Пюре из свеклы 130 4. Компот из чернослива 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон обогащенный 20 7. Фрикадельки из птицы 70	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко свежее 80	Б: 56,037 (15,3%) Ж: 57,701 (6,9%) У: 164,335 (-30%) К: 1411,272 (-12,9%)

19.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Кисель из яблок 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 5. Пудинг из печени с морковью 80 6. Рагу овощное (1-й вариант) 140	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 70	Б: 78,398 (61,3%) Ж: 54,198 (0,4%) У: 211,743 (-9,9%) К: 1657,955 (2,3%)
20.11. 2025	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Огурец свежий 50 2. Сок абрикосовый 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Батон обогащенный 35 5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 6. Рыба (филе) отварная 70 7. Соус польский 20 8. Пюре картофельное 130	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: 62,406 (28,4%) Ж: 61,979 (14,8%) У: 221,033 (-5,9%) К: 1704,206 (5,2%)
21.11. 2025	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Сок персиковый 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон обогащенный 35 7. Котлеты рубленые из птицы 70	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: 48,251 (-0,7%) Ж: 48,736 (-9,7%) У: 227,561 (-3,1%) К: 1589,642 (-1,9%)

Заведующий: _____ / Т.Н.Тычкова