

## Десятидневное меню: Сад 2023 - зима 2024-2025 (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 88	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Ватрушка с творогом 70 2. Молоко кипяченое 200	Б: 51,148 (5,2%) Ж: 54,548 (1%) У: 190,735 (-18,8%) К: 1447,007 (-10,7%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Греча отварная 120 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из свежих фруктов 200	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из моркови 60	Б: 83,658 (72,1%) Ж: 69,175 (28,1%) У: 225,403 (-4%) К: 1844,749 (13,9%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Свекольник на курином бульоне 200 2. Печень по-строгановски 75 3. Пюре картофельное 150 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из квашеной капусты 60	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Капуста тушеная 190 3. Булочка домашняя 70 4. Яйца вареные 20	Б: 59,418 (22,3%) Ж: 60,136 (11,4%) У: 198,073 (-15,7%) К: 1564,884 (-3,4%)
День 4	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кофейный напиток 180 4. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 88	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Гуляш из кури 80/75 3. Макароны отварные с маслом 120 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Компот из сухофруктов 180	Б: 78,844 (62,2%) Ж: 57,989 (7,4%) У: 211,472 (-10%) К: 1657,425 (2,3%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Бутерброд с сыром 59,1 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 30	1. Суп картофельный с вермишелью 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180	1. Мясные ёжики 80 2. Капуста тушеная 140 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 56,843 (17%) Ж: 52,831 (-2,2%) У: 213,366 (-9,2%) К: 1564,726 (-3,4%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 30	1. Яблоко свежее 88	1. суп картофельный с клецками 1 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Рис отварной 130 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Салат из моркови 60	1. Сырники творожные со сгущенным молоком 120 2. Ряженка 174,6	Б: 75,054 (54,4%) Ж: 62,477 (15,7%) У: 204,862 (-12,8%) К: 1686,025 (4,1%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Щи из квашеной капусты 200 2. Суфле рыбное 80/22 3. Пюре картофельное 150 4. Соус сметанный с луком 40 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Компот из сухофруктов 180 7. Салат из свеклы 60	1. Оладьи со сгущенным молоком 120 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 63,078 (29,8%) Ж: 61,641 (14,2%) У: 189,829 (-19,2%) К: 1572,51 (-2,9%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 180 2. Компот из сухофруктов 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из квашеной капусты 60	Б: 70,452 (45%) Ж: 56,182 (4%) У: 215,035 (-8,5%) К: 1618,761 (-0,1%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 45	1. Яблоко свежее 88	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Греча отварная 120 3. Котлета из говядины 70 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180 6. Салат из свеклы 60	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом 80 2. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 68,882 (41,7%) Ж: 65,346 (21%) У: 200,174 (-14,8%) К: 1659,72 (2,5%)

День 10	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 30	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из свежих фруктов 200 6. Гренки из пшеничного хлеба 13 7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Батон нарезной обогащенный 50 3. Чай с сахаром и лимоном 180	Б: 70,737 (45,5%) Ж: 68,316 (26,5%) У: 254,837 (8,5%) К: 1903,482 (17,5%)
---------	--	---	--	--	--

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Линецкая Анна Дмитриевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Идентификатор: ef8c8bd3-aebf-4be7-8d77-3c02756c7461

ОТПРАВЛЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №4"**, Линецкая Анна  
Дмитриевна, Заведующий

26.12.23 14:11 (MSK)

Сертификат 00EDCA1E191B3F40976F314A481D02A7C6