

Десятидневное меню: Сад 12 - УСП2019 - [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 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: 60,748 (25%) Ж: 56,702 (5%) У: 242,986 (3,4%) К: 1736,827 (7,2%))
День 2	1. Каша рисовая жидкая 180 2. Бутерброд с сыром 40 3. Какао с молоком 180	1. Кефир 2,5 % 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. Макароны изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Хлеб ржаной 30 6. Компот из изюма 180	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 120 3. Хлеб ржаной 20 4. Булочка "творожная" 70 5. Напиток из плодов шиповника 180 6. Апельсин свежий 80	Б: 68,092 (40,1%) Ж: 54,912 (1,7%) У: 223,568 (-4,8%) К: 1690,717 (4,4%))
День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 190 4. Батон 20	1. Ряженка 2,5 % 180	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицы, 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 70	Б: 83,643 (72,1%) Ж: 93,352 (72,9%) У: 191,376 (-18,5%) К: 1953,882 (20,6%)



Зуберасова
 Руководитель ГБДОУ
 Детский садом № 19
 Кировского района
 Санкт-Петербурга
 Е.В. Радугина

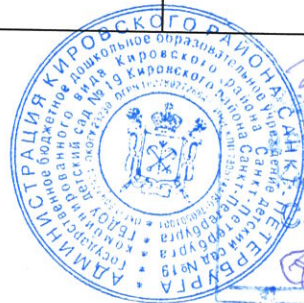
День 4	1. Каша манная жидкая 180 2. Бутерброд с маслом 40 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряник 30 4. Яблоко (аллергики) 80	Б: 79,992 (64,6%) Ж: 56,73 (5,1%) У: 228,655 (-2,7%) К: 1759,035 (8,6%)
День 5	1. Каша "дружба" 180 2. Бутерброд с сыром 40 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 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: 59,915 (23,3%) Ж: 59,5 (10,2%) У: 245,353 (4,4%) К: 1766,104 (9%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон 25	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 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: 62,864 (29,3%) Ж: 48,357 (-10,5%) У: 253,709 (8%) К: 1720,71 (6,2%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Кефир 2,5 % 180	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. Хлеб ржаной 20 4. Напиток витаминизированный 180 5. Яблоко (аллергики) 80	Б: 71,691 (47,5%) Ж: 75,224 (39,3%) У: 184,568 (-21,4%) К: 1716,75 (6%)



 Администрация Кировского района
 Санкт-Петербурга
 Копия с документа № 10
 от 10.08.2017 г.
 Подпись: *А. В. Петрова*

День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 2,5 % 180	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицы и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Хлеб ржаной 30 6. Кисель из яблок 180	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша 70	Б: 82,964 (70,7%) Ж: 58,503 (8,3%) У: 210,018 (-10,6%) К: 1714,219 (5,8%)
День 9	1. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 2. Бутерброд с маслом 30 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. Хлеб ржаной 30 7. Батон 35 8. Сок абрикосовый 180	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 80	Б: 63,768 (31,2%) Ж: 63,91 (18,4%) У: 229,541 (-2,3%) К: 1762,015 (8,8%)
День 10	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. Котлеты рубленые из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35 7. Сок персиковый 180	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: 69,636 (43,3%) Ж: 73,687 (36,5%) У: 236,043 (0,5%) К: 1933,986 (19,4%)

Заведующий:  / Ракутина Е.В.



Утверждено

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь

Секретарь