

Десятидневное меню: Сад

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая 180 2. Батон 25 3. Бутерброд с джемом 22/18 4. Кофейный напиток смолоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с клецками 200/10 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре сморковью 150 5. Батон 25 6. Хлеб ржаной 30 7. Сок персиковый 180	1. Плов из птицы 130 2. Хлеб ржаной 25 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 4. Яблоко 80 5. Чай с молоком и сахаром 180	Б: 64,875 (33,5%) Ж: 56,454 (4,5%) У: 248,683 (5,9%) К: 1777,02 (9,7%)
День 2	1. Каша рисовая жидкая 180 2. Батон 25 3. Бутерброд с сыром 20/16 4. Какао с молоком 180	1. Кефир 125	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты 220 3. Печень по-строгановски 60/30 4. Макароны изделия отварные 140 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон обогащенный 25 7. Компот из изюма 180	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 140 3. Хлеб ржаной 25 4. Груша свежая 80 5. Вафли 28 6. Напиток из плодощиповника 180	Б: 69,165 (42,3%) Ж: 62,537 (15,8%) У: 243,053 (3,5%) К: 1834,116 (13,2%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 150 3. Батон обогащенный 25 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке 125	1. Огурец свежий 55 2. Суп из овощей 215 3. Гуляш из отварного мяса 50/30 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Сок абрикосовый 180	1. Помидор свежий 50 2. Голубцы ленивые 150 3. Хлеб ржаной 25 4. Булочка "творожная" 50 5. Банан свежий 79 6. Компот из свежих яблок 150	Б: 80,019 (64,6%) Ж: 61,251 (13,4%) У: 217,528 (-7,4%) К: 1757,28 (8,5%)
День 4	1. Каша манная жидкая 180 2. Батон 25 3. Яйцо вареное 20 4. Кофейный напиток смолоком 180	1. Ряженка 150	1. Огурец свежий 55 2. Рассольник ленинградский 215 3. Шницель рыбный натуральный 60 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Компот из чернослива 180	1. Запеканка из творога с джемом 170/13 2. Батон 25 3. Груша свежая 80 4. Пряники 30 5. Молоко кипяченое 200	Б: 79,408 (63,4%) Ж: 55,426 (2,6%) У: 218,577 (-6,9%) К: 17204,156 (5,2%)

День 5	1. Каша "дружба" 180 2. Батон 20 3. Бутерброд с сыром 20/16 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Котлета мясная (говядина) 40 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Напиток витаминизированный 180	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 160 3. Батон 20 4. Груша свежая 80 5. Печенье 25 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180	Б: 57,035 (17,4%) Ж: 59,083 (9,4%) У: 2120,689(-10,3%) К: 1632,996 (0,8%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая 180 2. Батон 25 3. Яйцо вареное 20 4. Какао с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с горохами гречками 200/10 3. Котлета мясная (говядина) 40 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 35 7. Кисель из кураги 180	1. Помидор свежий 50 2. Шницель рыбный натуральный 60 3. Картофельное пюре с морковью 150 4. Хлеб ржаной 25 5. Банан свежий 77 6. Печенье 25 7. Сок яблочный 180	Б: 55,328 (13,38%) Ж: 48,197 (-10,7%) У: 244,809 (4,2%) К: 1670,749 (3,1%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 150 3. Батон 20 4. Чай с молоком 180	1. Кефир 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты 220 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Пюре из свеклы 130 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Компот из чернослива 180	1. Винегрет овощной с сельдью 60/35 2. Хлеб ржаной 30 3. Булочка "творожная" 50 4. Груша свежая 80 5. Напиток лимонный 180	Б: 61,098 (25,7%) Ж: 68,192 (26,3%) У: 164,6 (-29,9%) К: 1530,662 (-5,5%)
День 8	1. Каша манная жидкая 180 2. Батон 20 3. Бутерброд с сыром 20/16 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 200/9 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 170/13 2. Батон 20 3. Пряник 30 4. Банан 77 5. Молоко кипяченое 180	Б: 90,861 (87%) Ж: 61,923 (14,7%) У: 241,156 (2,7%) К: 1895,414 (17%)

День 9	1. Каша овсяная "геркулес" жидкая 180 2. Батон 25 3. Чай с молоком 180	1. Ряженка 125	1. Огурец свежий 55 2. Борщ 230 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 140 6. Сок абрикосовый 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Напиток витаминизированный 180 4. Булочка "творожная" 50 5. Яблоко свежее 80	Б: 64,122 (31,9%) Ж: 50,736 (-6%) У: 183,233 (-22%) К: 1460,201 (-9,9%)
День 10	1. Каша рисовая жидкая 180 2. Батон 35 3. Яйцо вареное 20 4. Кофейный напиток смолоком 180	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 50 2. Рассольник ленинградский 215 3. Котлета рубленая из курицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Сок персиковый 180	1. Огурец свежий 45 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Мандарин свежий 74 5. Ватрушка с джемом 50 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180	Б: 66,055 (35,9%) Ж: 59,01 (9,3%) У: 227,18 (-3,3%) К: 1717,185 (6%)