

**10 дневное меню сад**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий Н.А. Сергеева

<b>1 день /1354,64 ккл</b>	<b>2 день 1543,32ккл</b>	<b>3 день 1731,02ккл</b>	<b>4 день 1226,78ккл</b>	<b>5 день 1214,88ккл</b>
Каша манная молочная - 180гр/193,86ккл Чай с сахаром 180гр/33,61ккл Масло 5гр/3,30ккл Хлеб пшеничный 40гр/105,6ккл	Каша рисовая молочная 180гр/203,46ккл. Кофейный напиток с молоком 180гр/84.01ккл Сыр 12гр/43.20ккл. Хлеб пшеничный 40гр/105.60	Каша овсяная молочная - 180гр/205.56ккл. Какао с молоком - 180гр/106.79ккл Повидло 10гр/200ккл. Хлеб пшеничный 40гр/105.60к	Каша пшенная молочная - 180гр./255.24 Чай с сахаром 180гр/33.61ккл Масло 5гр/3.30ккл. Хлеб пшеничный 40гр/105.60к	Макаронны молочные180гр/132ккл. Чай с молоком 180гр/92.39ккл Сыр 12гр/43.20ккл. Хлеб пшеничный 40гр/105.60
Кисломолочный продукт 100гр./50к	Фрукт (груша) 100 гр./46ккл.	Фрукт (яблоко) 100гр/44ккл	Фрукт (банан) 100гр/95ккл.	Сок фруктовый 200гр./85.34кк
Салат из свёклы 50гр/46,95 ккл Суп рыбный 195/92,66ккл Сметана (10г)/15.80 ккл Котлета рубленая 70/162,17 Капуста тушеная 130/102,70 Компот из сухофруктов 180гр/101,70 Хлеб ржаной 40гр/84ккл	Салат из свежих огурцов 50гр/33.65ккл. Щи из св.капусты на м/б 200гр/67.80ккл. Гуляш из отварного мяса 80гр. Макаронны отварные 200гр. Компот из сушен. фрук. 180гр Хлеб ржаной 40гр/84ккл	Салат из кукурузы консер. 50гр Борщ с капустой и картофелем 195гр/79.95ккл. Сметана (10г)/15.80ккл. Гуляш из отварного мяса 80гр Каша гречневая 120гр/216.41к. Сок фруктовый 200гр/85.34ккл Хлеб ржаной 40гр84ккл.	Салат из белокочанной капусты 50гр./42.95ккл. Суп гороховый с курицей и гренками 180/95.94ккл. Рыба, тушенная с овощ.70гр Пюре картофельное 130гр/118 Кисель 180гр/109.80ккл. Хлеб ржаной 25гр/52.50ккл	Салат из зел. горошка 50гр/41.8 Суп с макаронными изделиями с курицей 190гр/79.61ккл. Мясо птицы отварное 70гр. Рагу овощное 310гр./123.81кк Компот из сушеных фруктов - 180гр/101.70ккл. Хлеб ржаной 40гр/84ккл.
«Гребешок» из дрожжевого теста 70/255,50 ккл Какао с молоком 180 гр./106.79ккл	Запеканка из творога 90гр/220,30ккл Молоко сгущеное 25гр/33.75ккл Чай с сахаром 180гр/33.61ккл	Омлет натуральный100/195.38 Молоко кипяченое 180/102.01 Хлеб пшеничный - 40гр105.60ккл.	Ватрушка с творогом 70гр/202к Чай с сахаром 180гр/33.61ккл.	Печенье 25гр/104.25ккл. Кисломолочный напиток 100гр./50ккл.

<b>6 день 1427,16ккл</b>	<b>7 день 1548,97ккл</b>	<b>8 день 1457,04ккл</b>	<b>9 день 1293,95ккл</b>	<b>10 день 1436,55ккл</b>
Каша гречневая молочная - 180г/200.14ккл Чай с сахаром - 180г/33.61ккл. Масло (порционное) - 5г/3.30ккл. Хлеб пшеничны- 40г/105.60ккл.	Каша пшенная молочная - 180г/255.24ккл. Чай с лимоном -180г/41ккл. Сыр - 12г/43.20ккл. Хлеб пшеничный 40г/105.60ккл.	Каша овсяная молочная - 180г Кофейный напиток со сгущенным молоком 180г/84.01 Масло - 5г/3.30ккл Хлеб пшеничный -40г/105.60ккл	Каша Дружба молочная - 180г/203/58ккл. Какао с молоком 180г/106.79 Масло - 5г/3.30ккл. Хлеб пшеничный 40г/105.60кк	Макаронны отварные с сыром 180г/261.59ккл. Чай с молоком - 180г/92.39к Масло - 5г/3.30ккл. Хлеб пшеничный -40г/105.60
Кисло молочный напиток - 100гр.	Фрукт (груша) - 100гр./46ккл.	Фрукт (яблоко) 100г /44ккл	Фрукт (банан) 100г/95ккл.	Сок фруктовый 200гр./85.34к
Салат из свежих помидор с луком 50 Суп рыбный - 195гр./130.46ккл. Яйцо вареное - 10гр./15.75ккл. Тефтели мясные - 70г/198.10ккл. Пюре картофельное - 130г/118.95кк Компот из сухофруктов 180г/101.70к Хлеб ржаной - 40г/84ккл.	Салат из свеклы и моркови - 50г/63.50ккл. Рассольник Ленинградский 180г Сметана - 10г/15.80ккл Тефтели мясо-крупяные - 140г Соус молочный - 70г/58.66ккл Компот из сухофруктов - 180г Хлеб ржаной - 40г/84ккл	Салат из белокочанной капусты 50г/42.95ккл. Суп молочный с овощами - 190г/104.69ккл. Котлета рыбная - 80г/148.50ккл. Рис отварной с подливой 120г Сок фруктовый 200г/85.34ккл. Хлеб ржаной 40г/84ккл.	Салат из зел. горошка - 50г/41.80ккл. Щи со свежей капустой - 180г./61.02ккл. Сметана - 10г/7.90ккл. Жаркое по-домашнему -200г. Компот из сушеных фруктов - 180г/101.70ккл. Хлеб ржаной - 40г/84ккл.	Салат из кукурузы 50г/49.65кк Суп картоф./курицей - 190гр./82.60ккл. Биточки рубленые - 70гр./162.17ккл. Капуста тушенная - 130гр./102.70ккл. Компот из сухофруктов 180г Хлеб ржаной 40г/84ккл.
Ватрушка с повидлом - 70г/202ккл. Кофейный напиток с молоком - 180гр./84.01ккл.	Сырники 90г/210.60ккл. Соус сметанный сладкий 30г Кисель 180г/109.80ккл	Омлет натуральный -100/155.38 Молоко кипяченое 180г/102.01 Пряник/печенье - 25г/83.95ккл.	Яйцо вареное - 50г/78.75ккл. Чай с сахаром - 180г/33.61ккл Хлеб пшеничный – 40г/105.60	«Гребешок» из дрожжевого теста – 70г/255.50ккл. Кисломолочный напиток – 100гр./50ккл.

