

## Десятидневное меню: Сад 2021 (новое меню) - Сад 12 ч

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная молочная жидкая 200 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 80	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 ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 30	1. Плов из птицы 170 2. Булочка "творожная" 70 3. Чай с молоком и сахаром 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Б: 73,689 (51,6%) Ж: 50,196 (-7%) У: 252,985 (7,7%) К: 1795,29 (10,8%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 200 3. Чай с молоком и сахаром 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 80	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Печень по-строгановски 50/50 4. Макароны изделия отварные 150 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 25	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 130 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 5. Вафли 30	Б: 60,095 (23,7%) Ж: 57,955 (7,3%) У: 218,982 (-6,8%) К: 1732,128 (6,9%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Какао с молоком 180 4. Батон обогащенный 35	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с курой, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 130 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 25	1. Голубцы ленивые 150 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 65 3. Сок абрикосовый 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Б: 78,722 (62%) Ж: 65,858 (22%) У: 218,075 (-7,2%) К: 1806,433 (11,5%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	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 ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 30	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30	Б: 81,337 (67,4%) Ж: 58,574 (8,5%) У: 218,707 (-6,9%) К: 1764,534 (8,9%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" с сахаром 180 3. Чай с молоком и сахаром 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 80	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 ржано-пшеничный обогащенный 25 6. Батон обогащенный 35	1. Помидор свежий 50 2. Яйцо вареное 20 3. Макароны изделия отварные 150 4. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Ватрушка с творогом 70	Б: 57,898 (19,1%) Ж: 45,035 (-16,6%) У: 243,7 (3,7%) К: 1691,866 (4,4%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200/5 3. Чай с молоком и сахаром 180 4. Батон обогащенный 25	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 80	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гречками 200/10 3. Котлета мясная рубленая (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 35	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 80 3. Картофельное пюре с морковью 150 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Б: 63,093 (29,8%) Ж: 38,32 (-29%) У: 237,225 (1%) К: 1580,085 (-2,5%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Какао с молоком 180 4. Батон обогащенный 25	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 80	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашенной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 150 5. Напиток витаминизированный 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Компот из чернослива 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Б: 73,442 (51,1%) Ж: 66,366 (22,9%) У: 224,739 (-4,3%) К: 1819,737 (12,3%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 80	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 30	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30	Б: 92,243 (89,8%) Ж: 58,573 (8,5%) У: 226,107 (-3,7%) К: 1850,785 (14,2%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200/5 3. Чай с молоком и сахаром 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 80	1. Огурец соленый 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/5 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок абрикосовый 180 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 8. Батон обогащенный 30	1. Яйцо вареное 20 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Булочка молочная 70 4. Напиток лимонный 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	Б: 61,747 (27,1%) Ж: 60,001 (11,1%) У: 216,286 (-7,9%) К: 1675,826 (3,4%)

<p>День 10</p>	<p>1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 200 3. Какао с молоком 180</p>	<p>1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 80</p>	<p>1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/5 3. Котлета рубленая из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 7. Батон обогащенный 35</p>	<p>1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 150 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 180 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25 5. Печенье 40</p>	<p>Б: 63,717 (31,1%) Ж: 58,62 (8,6%) У: 241,687 (2,9%) К: 1820,393 (12,4%)</p>
----------------	--	---	---	---	--

ий ГБДОУ д/с 33: \_\_\_\_\_ / Соловьева С.А.

**ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Соловьева София Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ  
19.11.2021 12:46 (MSK), Сертификат № 4F479B0059AD799847D986B08F15F4E0