

Меню (20дн.): Сад 3-7 - БУРАТИНО осень-зима 2023-2024

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Макароны отварные с сыром 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Сок 100	1. Борщ вегетарианский со сметаной 180 2. Пудинг рыбный запеченный 70 3. Картофель и овощи, тушеные в соусе 130 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Салат из капусты и моркови с растительным маслом 50	1. Каша "Дружба" 200 2. Пирожок печеный с повидлом 70 3. Яблоко 100 4. Кисель из плодов или ягод свежих 180	Б: 40,956 (-24,2%) Ж: 49,953 (-16,7%) У: 237,453 (-9%) К: 1598,536 (-11,2%)
День 2	1. Каша манная 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Груша 100	1. Суп "Уха" 180 2. Котлета мясная рубленая 70 3. Пюре картофельное 130 4. Хлеб ржаной 42 5. Кисель из плодов или ягод свежих 180 6. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом 50	1. Салат "Кузнечик" 50 2. Омлет натуральный 120 3. Крендель сахарный 70 4. Хлеб пшеничный 40 5. Чай с сахаром 180	Б: 51,101 (-5,4%) Ж: 62,937 (4,9%) У: 206,037 (-21,1%) К: 1625,697 (-9,7%)
День 3	1. Каша пшенная молочная жидкая 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Кисломолочный напиток 100	1. Суп овощной со сметаной 180 2. Плов из птицы 180 3. Отвар шиповника 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Салат из моркови с растительным маслом 50	1. Тефтели мясо-крупяные 70 2. Рагу овощное 130 3. Чай сладкий с лимоном 180 4. Хлеб пшеничный 40 5. Соус томатный 30 6. Зефир 35	Б: 64,254 (19%) Ж: 78,922 (31,5%) У: 215,458 (-17,4%) К: 1833,28 (1,8%)
День 4	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Молоко 100	1. Суп с клецками на мясном бульоне 180 2. Солянка с мясом и рисом 200 3. Сок 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Салат из зеленого горошка 50	1. Лапшевник с творогом 180 2. Чай с сахаром 180 3. Яблоко 100 4. Молоко сгущенное 20	Б: 66,113 (22,4%) Ж: 58,361 (-2,7%) У: 176,841 (-32,2%) К: 1507,369 (-16,3%)

День 5	1. Каша "Дружба" 200 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Груша 100	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной 180 2. Гуляш из отварного мяса 80 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Лимонный напиток 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Икра свекольная 50	1. Огурец соленый 50 2. Пюре картофельное 130 3. Кисель из плодов или ягод свежих 180 4. Хлеб пшеничный 40 5. Зефир 35 6. Котлеты или биточки рыбные запеченные 70	Б: 46,481 (-13,9%) Ж: 50,086 (-16,5%) У: 238,641 (-8,6%) К: 1580,303 (-12,2%)
День 6	1. Каша "Гурьевская" 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Молоко 100	1. Суп вермишелевый с курами 180 2. Котлета мясная рубленая 70 3. Капуста тушенная 130 4. Компот из яблок и ягод 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Салат из моркови с яблоками 50	1. Омлет натуральный 120 2. Оладьи 120 3. Повидло 10 4. Яблоко 100 5. Кисель из плодов или ягод свежих 180	Б: 58,731 (8,8%) Ж: 65,693 (9,5%) У: 212,462 (-18,6%) К: 1671,923 (-7,1%)
День 7	1. Каша "Огонёк" на молоке 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Сок 100	1. Запеканка картофельная с отварным сердцем 200 2. Соус томатный 30 3. Компот из свежемороженых ягод 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Суп овощной с мясом и со сметаной 180 6. Салат витаминный (1-ый вариант) 50	1. Пудинг творожный с изюмом 180 2. Соус сметанный сладкий 50 3. Груша 100 4. Чай сладкий с лимоном 180	Б: 164,775 (205,1%) Ж: 124,172 (107%) У: 230,544 (-11,7%) К: 1665,492 (-7,5%)
День 8	1. Каша пшеничная молочная жидкая 200 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Кисломолочный напиток 100	1. Свекольник с курами со сметаной 180 2. Пюре картофельное 130 3. Сок 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Пудинг рыбный запеченный 70 6. Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом 50	1. Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе 80 2. Макароны или вермишель с маслом 150 3. Печенье 35 4. Хлеб пшеничный 40 5. Молоко 180	Б: 64,405 (19,3%) Ж: 74,644 (24,4%) У: 230,013 (-11,9%) К: 1897,852 (5,4%)

День 9	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Яблоко 100	1. Суп "Харчо" с курами 180 2. Рулет из говядины 70 3. Свекла тушеная 130 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Салат из кукурузы с морковью 50	1. Суфле творожное 200 2. Соус молочный сладкий 50 3. Чай сладкий с молоком 180 4. Пирожок печеный с повидлом 70	Б: 80,358 (48,8%) Ж: 70,463 (17,4%) У: 204,019 (-21,8%) К: 1781,5 (-1%)
День 10	1. Каша манная 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Молоко 100	1. Сельдь с луком и растительным маслом 40 2. Щи на мясном бульоне со сметаной 180 3. Жаркое по-домашнему 200 4. Сок 180 5. Хлеб ржаной 42	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет с растительным маслом 130 3. Чай с сахаром 180 4. Груша 100 5. Хлеб пшеничный 40 6. Печенье 35	Б: 52,639 (-2,5%) Ж: 53,225 (-11,3%) У: 203,208 (-22,1%) К: 1515,233 (-15,8%)
День 11	1. Каша рисовая молочная жидкая 200 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Сок 100	1. Солянка с мясом и рисом 200 2. Отвар шиповника 180 3. Хлеб ржаной 42 4. Суп картофельный с курами со сметаной 180 5. Салат из зеленого горошка 50	1. Пюре картофельное 130 2. Суфле из рыбы 70 3. Молоко 180 4. Хлеб пшеничный 40 5. Булочка каллорийная 70	Б: 56,903 (5,4%) Ж: 66,431 (10,7%) У: 202,404 (-22,5%) К: 1677,125 (-6,8%)
День 12	1. Каша "Дружба" 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Кисломолочный напиток 100	1. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом 50 2. Суп "Уха" 180 3. Тефтели из говядины 70 4. Капуста тушеная 130 5. Сок 180 6. Хлеб ржаной 42	1. Соус плодоягодный 50 2. Чай с сахаром 180 3. Яблоко 100 4. Зефир 35 5. Розовый пудинг 180	Б: 63,761 (18,1%) Ж: 58,082 (-3,2%) У: 212,093 (-18,7%) К: 1662,283 (-7,7%)
День 13	1. Каша пшеничная молочная жидкая 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Груша 100	1. Суп овощной со сметаной 180 2. Гуляш из отварного мяса 80 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Компот из яблок и ягод 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Салат из кукурузы с морковью 50	1. Винегрет с растительным маслом 130 2. Рыбные ежи 130 3. Соус томатный 30 4. Чай сладкий с лимоном 180 5. Пирожок печеный с повидлом 70	Б: 48,333 (-10,5%) Ж: 56,954 (-5,1%) У: 227,731 (-12,7%) К: 1608,12 (-10,7%)

День 14	1. Каша манная 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Сок 100	1. Котлета мясная рубленая 70 2. Рагу овощное 130 3. Лимонный напиток 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Суп картофельный с курами со сметаной 180 6. Салат витаминный (1-ый вариант) 50	1. Салат из зеленого горошка 50 2. Омлет натуральный 120 3. Чай с сахаром 180 4. Крендель сахарный 70 5. Хлеб пшеничный 40	Б: 58,649 (8,6%) Ж: 69,405 (15,7%) У: 206,288 (-21%) К: 1696,31 (-5,8%)
День 15	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 200 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Яблоко 100	1. Суфле из печени 70 2. Картофель и овощи, тушеные в соусе 130 3. Сок 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Щи из свежей капусты с курами и со сметаной 180 6. Салат "Росинка" 50	1. Котлеты или биточки рыбные запеченные 70 2. Рис отварной с овощами 150 3. Соус томатный 30 4. Кисель из плодов или ягод свежих 180 5. Хлеб пшеничный 40 6. Печенье 35	Б: 53,143 (-1,6%) Ж: 55,58 (-7,4%) У: 237,295 (-9,1%) К: 1655,351 (-8%)
День 16	1. Каша гречневая рассыпуха с молоком 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Молоко 100	1. Капуста тушеная 130 2. Компот из сухофруктов 180 3. Хлеб ржаной 42 4. Суп гороховый на мясном бульоне 180 5. Соте из отварного мяса запеченное 70 6. Салат "Кузнечик" 50	1. Запеканка из печени с рисом 200 2. Соус сметанный 50 3. Чай сладкий с лимоном 180 4. Хлеб пшеничный 40 5. Повидло 10	Б: 78,429 (45,2%) Ж: 58,915 (-1,8%) У: 197,377 (-24,4%) К: 1645,467 (-8,6%)
День 17	1. Каша "Огонёк" на молоке 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Сок 100	1. Суфле из отварной курицы 70 2. Пюре картофельное 130 3. Отвар шиповника 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Борщ на курином бульоне со сметаной 180 6. Салат из моркови с яблоками 50	1. Тефтели из говядины 70 2. Рагу овощное 130 3. Чай с сахаром 180 4. Хлеб пшеничный 40 5. Булочка каллорийная 70	Б: 58,45 (8,2%) Ж: 69,882 (16,5%) У: 199,514 (-23,6%) К: 1672,384 (-7,1%)

День 18	1. Каша манная 200 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Груша 100	1. Суп овощной с мясом и со сметаной 180 2. Лапшевник с сердцем 200 3. Соус томатный 30 4. Сок 180 5. Хлеб ржаной 42 6. Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом 50	1. Винегрет с растительным маслом 130 2. Рыба, запеченная в омлете 120 3. Кисель из плодов или ягод свежих 180 4. Оладьи 70	Б: 174,451 (223,1%) Ж: 130,723 (117,9%) У: 248,812 (-4,7%) К: 2929,05 (62,7%)
День 19	1. Каша рисовая молочная жидкая 200 2. Какао-напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Сыр порционный 12	1. Кисломолочный напиток 100	1. Сельдь с луком и растительным маслом 40 2. Жаркое по-домашнему 200 3. Компот из сухофруктов 180 4. Хлеб ржаной 42 5. Суп с клецками на м/б со сметаной 180	1. Соус плодоягодный 50 2. Чай сладкий с молоком 180 3. Яблоко 100 4. Суфле творожное 200	Б: 78,166 (44,8%) Ж: 62,297 (3,8%) У: 191,625 (-26,6%) К: 1649,913 (-8,3%)
День 20	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 200 2. Кофейный напиток на молоке 180 3. Хлеб пшеничный 40 4. Масло сливочное 8	1. Молоко 100	1. Хлеб ржаной 42 2. Сок 180 3. Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной 180 4. Солянка с мясом и рисом 200 5. Салат из кукурузы с морковью 50	1. Икра свекольная 50 2. Хлеб пшеничный 40 3. Пюре картофельное 130 4. Чай сладкий с лимоном 180 5. Суфле из рыбы 70 6. Зефир 35	Б: 46,126 (-14,6%) Ж: 58,685 (-2,2%) У: 197,439 (-24,4%) К: 1542,997 (-14,3%)

заведующий:

Голомазова М.А.

