

Десятидневное меню: Сад 10,5ч - Осенне-зимнее

День	Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 40/4 3. Каша молочная манная 180	1. Суп гороховый с курой и гречками 200/20 2. Овощи тушеные с мясом 150 3. Хлеб ржаной на весь день 37,5 4. Компот из изюма и яблок 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Макароны изделия со сливочным маслом и сыром 150/10 4. Яблоко 75	Б: 43,851 (-9,8%) Ж: 36,536 (-32,3%) У: 164,154 (-30,1%) К: 1175,258 (-27,5%)
День 2	1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша геркулесовая на молоке 180	1. Щи с мясом и сметаной 200 2. Рыба запеченая с яйцом 70 3. Картофельное пюре 130 4. Салат зелёный с огурцом и растительным маслом 40 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из свежих яблок 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Печенье 50 4. Омлет блинами 150	Б: 52,283 (7,6%) Ж: 49,666 (-8%) У: 169,687 (-27,8%) К: 1298,766 (-19,8%)
День 3	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 40/4 3. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 180	1. Суп рыбный 200 2. Тефтели 70 3. Овощное рагу 120 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Винегрет с растительным маслом 150 4. Яйцо отварное 20	Б: 44,754 (-7,9%) Ж: 47,274 (-12,5%) У: 132,578 (-43,6%) К: 1128,983 (-30,3%)
День 4	1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша гречневая молочная жидкая 180	1. Борщ с мясом и сметаной 200 2. Запеканка картофельная с птицей в сметанном соусе 170/7 3. Салат из квашеной капусты 60 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170	1. Сок 75 2. Кисель 200 3. Пирожок с яблоками 80 4. Голубцы ленивые без мяса 130	Б: 42,478 (-12,6%) Ж: 42,133 (-22%) У: 186,839 (-20,5%) К: 1300,401 (-19,7%)
День 5	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 40/4 3. Каша ячневая 180	1. Суп вермишелевый с фрикадельками 200 2. Плов мясной 200 3. Салат "свеколка" с соевым соусом 60 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Оладьи со ступенным молоком 100/20	Б: 40,225 (-17,2%) Ж: 43,84 (-18,8%) У: 180,516 (-23,2%) К: 1277,675 (-21,1%)

День 6	1. Кофе с молоком 170 2. Печенье 50 3. Каша геркулесовая на молоке 180	1. Суп фасолевый с птицей и сметаной 200 2. Азу мясное 70 3. Каша гречневая с маслом 150 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Омлет натуральный 150 4. Яблоко 75	Б: 45,155 (-7,1%) Ж: 46,386 (-14,1%) У: 159,024 (-32,3%) К: 1238,615 (-23,5%)
День 7	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 40/4 3. Каша молочная манная 180	1. Свекольник с птицей и сметаной 200 2. Ежики мясные 70 3. Овощное рагу 120 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Запеканка творожная 150 4. Повидло 30	Б: 57,231 (17,8%) Ж: 54,141 (0,3%) У: 146,934 (-37,4%) К: 1314,784 (-18,8%)
День 8	1. Кофе с молоком 170 2. Бутерброд с сыром 40/10 3. Каша рисовая молочная жидкая 180	1. Суп рыбный 200 2. Котлета мясная рубленая, запеченная с молочным соусом 70/50 3. Макароны с маслом 150 4. Салат из квашеной капусты 60 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из свежих яблок 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Салат картофельный с соевым огурцом 110 4. Яйцо отварное 20	Б: 47,24 (-2,8%) Ж: 47,717 (-11,6%) У: 148,708 (-36,7%) К: 1212,256 (-25,2%)
День 9	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 40/4 3. Каша молочная пшенная 250	1. Суп вермишелевый с курой 200 2. Котлета рыбная рубленая 70 3. Картофельное пюре 130 4. Салат "свеколка" с соевым огурцом 60 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Ватрушка с творогом 80 4. Вермишель молочная 180	Б: 58,816 (21%) Ж: 55,576 (2,9%) У: 190,655 (-18,8%) К: 1463,789 (-9,6%)
День 10	1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша ячневая 180	1. Рассольник с мясом и сметаной 200 2. Суфле из отварной птицы 70/50 3. Капуста тушеная 130 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Блины со ступленным молоком 150/20	Б: 47,2 (-2,9%) Ж: 47,598 (-11,9%) У: 153,573 (-34,6%) К: 1177,89 (-27,3%)

подразделением:  Т.В. Питерская

Десятидневное меню: Аллергии - Осенне-зимнее

День	Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Чай 140 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша рисовая жидкая 150	1. Суп гороховый с мясом и гречками 150/15 2. Овощи тушеные с мясом 130 3. Хлеб ржаной на весь день 30 4. Компот из изюма и яблок 150	1. Сок 75 2. Чай 140 3. Макароны изделия со сливочным маслом и сыром 120/5 4. Яблоко 75	Б: 29,088 (-40,1%) Ж: 24,336 (-54,9%) У: 114,767 (-51,1%) К: 805,965 (-50,2%)
День 2	1. Чай 140 2. Булка 20 3. Каша геркулесовая 150	1. Щи с мясом 150 2. Гуляш из индейки 50 3. Картофельное пюре 110 4. Салат зелёный с огурцом и растительным маслом 30 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из свежих яблок 140	1. Сок 75 2. Чай 140 3. Печенье 30 4. Омлет блинами 130	Б: 29,738 (-38,8%) Ж: 36,412 (-32,6%) У: 92,374 (-60,7%) К: 818,662 (-49,5%)
День 3	1. Чай 140 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша из пшена и риса жидкая "дружба" 150	1. Суп "крестьянский" с индейкой 150 2. Тефтели 60 3. Овощное рагу 110 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из с/фруктов 140	1. Сок 75 2. Чай 140 3. Рис отварной с маслом 130 4. Яйцо отварное 20	Б: 28,622 (-41,1%) Ж: 36,974 (-31,5%) У: 103,968 (-55,7%) К: 871,36 (-46,2%)
День 4	1. Чай 140 2. Бутерброд с сыром 35/5 3. Каша гречневая с маслом 130	1. Суп "шахтерский" с мясом 150 2. Запеканка картофельная с птицей в сметанном соусе 170/7 3. Салат из квашеной капусты 40 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140	1. Сок 75 2. Чай 140 3. Пирожок с яблоками 60 4. Голубцы ленивые без мяса 100	Б: 37,072 (-23,7%) Ж: 36,479 (-32,4%) У: 144,968 (-38,3%) К: 1062,002 (-34,4%)

День 5	<p>1. Чай 140 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша ячневая 150</p>	<p>1. Суп вермишелевый с фрикадельками 150 2. Плов мясной 180 3. Хлеб ржаной на весь день 30 4. Компот из с/фруктов 140</p>	<p>1. Сок 75 2. Чай 140 3. Оладьи с маслом 100</p>	<p>Б: 23,507 (-51,6%) Ж: 29,183 (-46%) У: 117,944 (-49,8%) К: 784,966 (-51,5%)</p>
День 6	<p>1. Чай 140 2. Печенье 30 3. Каша геркулесовая 150</p>	<p>1. Суп фасолевый с мясом 150 2. Азу мясное 50 3. Каша гречневая с маслом 130 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140</p>	<p>1. Сок 75 2. Чай 140 3. Омлет натуральный 130 4. Яблоко 75</p>	<p>Б: 26,331 (-45,8%) Ж: 29,125 (-46,1%) У: 101,484 (-56,8%) К: 777,223 (-52%)</p>
День 7	<p>1. Чай 140 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша пшеничная 150</p>	<p>1. Суп "крестьянский" с индейкой 150 2. Ежки мясные 60 3. Овощное рагу 110 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из с/фруктов 140</p>	<p>1. Сок 75 2. Чай 140 3. Запеканка творожная 130</p>	<p>Б: 46,366 (-4,6%) Ж: 42,472 (-21,3%) У: 85,04 (-63,8%) К: 921,166 (-43,1%)</p>
День 8	<p>1. Чай 140 2. Бутерброд с сыром 35/5 3. Каша рисовая жидкая 150</p>	<p>1. Суп "пахтерский" с мясом 150 2. Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом 60/40 3. Макароны изделия с маслом 130 4. Салат из квашенной капусты 40 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из свежих яблок 140</p>	<p>1. Сок 75 2. Чай 140 3. Салат картофельный с соевым отгурцом 90 4. Яйцо отварное 20</p>	<p>Б: 31,45 (-35,3%) Ж: 32,904 (-39,1%) У: 107,051 (-54,4%) К: 862,639 (-46,8%)</p>
День 9	<p>1. Чай 140 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша пшеничная 150</p>	<p>1. Суп вермишелевый с индейкой 150 2. Гуляш из индейки 50 3. Картофельное пюре 110 4. Соленый огурец 20 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из с/фруктов 140</p>	<p>1. Сок 75 2. Чай 140 3. Вагрушка с творогом 70 4. Вермишель с маслом 150</p>	<p>Б: 34,729 (-28,5%) Ж: 38,936 (-27,9%) У: 118,252 (-49,7%) К: 966,167 (-40,4%)</p>

День 10	1. Чай 140 2. Булка 20 " 3. Каша ячневая 150	1. Рассольник с мясом 150 2. Суфле из отварной свинины 60/40 3. Капустя тушеная 100 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140	1. Сок 75 2. Чай 140 3. Блины со сливочным маслом 130	Б: 23,599 (-51,4%) Ж: 30,533 (-43,5%) У: 79,059 (-66,3%) К: 644,55 (-60,2%)
---------	--	---	---	--

подразделением:  Т. В. Питерская

Десятидневное меню: Ясли 10,5ч - Осенне-зимнее

День	Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Какао на молоке 150 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная манная 150	1. Суп гороховый с курой и гречками 150/15 2. Овощи тушеные с мясом 130 3. Хлеб ржаной на весь день 30 4. Компот из изюма и яблок 150	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Макароны изделия с маслом и сыром 120/5 4. Яблоко 75	Б: 39,684 (5%) Ж: 33,95 (-19,7%) У: 138,44 (-24,2%) К: 1029,769 (-18,3%)
День 2	1. Кофе с молоком 140 2. Булка с повидло 40/5 3. Каша геркулесовая на молоке 150	1. Щи с мясом и сметаной 150 2. Рыба запеченная с яйцом 60 3. Картофельное пюре 110 4. Салат зелёный с огурцом и растительным маслом 40 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из свежих яблок 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Печенье 30 4. Омлет блинами 130	Б: 44,755 (18,4%) Ж: 43,868 (3,7%) У: 131,03 (-28,3%) К: 1067,593 (-15,3%)
День 3	1. Какао на молоке 150 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 150	1. Суп рыбный 150 2. Тефтели 60 3. Овощное рагу 110 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из с/фруктов 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Випегрет с растительным маслом 130 4. Яйцо отварное 20	Б: 36,142 (-4,4%) Ж: 40,112 (-5,2%) У: 110,732 (-39,4%) К: 942,505 (-25,2%)
День 4	1. Кофе с молоком 140 2. Булка с повидло 40/5 3. Каша гречневая на молоке 150	1. Борщ с мясом и сметаной 150 2. Запеканка картофельная с птицей в сметанном соусе 170/7 3. Салат из квашеной капусты 50 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140	1. Сок 75 2. Кисель 150 3. Пирожок с яблоками 60 4. Голубцы ленивые без мяса 100	Б: 40,752 (7,8%) Ж: 41,587 (-1,7%) У: 164,952 (-9,7%) К: 1201,503 (-4,6%)
День 5	1. Какао на молоке 150 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша ячневая 150	1. Суп вермишелевый с фрикадельками 150 2. Плов мясной 180 3. Салат "свеколка" с соевым огурцом 50 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из с/фруктов 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Оладьи со ступенным молоком 100/20	Б: 33,755 (-10,7%) Ж: 36,916 (-12,7%) У: 151,357 (-17,2%) К: 1019,317 (-19,1%)

День 6	1. Кофе с молоком 140 2. Печенье 30 3. Каша геркулесовая на молоке 150	1. Суп фасолевый с птицей и сметаной 150 2. Азу мясное 50 3. Каша гречневая с маслом 130 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Омлет натуральный 130 4. Яблоко 75	Б: 37,325 (-1,3%) Ж: 39,849 (-5,8%) У: 123,923 (-32,2%) К: 1007,846 (-20%)
День 7	1. Какао на молоке 150 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная манная 150	1. Свекольник с птицей и сметаной 150 2. Ежики мясные 60 3. Овощное рагу 110 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из с/фруктов 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Запеканка творожная 130 4. Повидло 20	Б: 52,163 (38%) Ж: 47,141 (11,4%) У: 124,847 (-31,7%) К: 1142,563 (-9,3%)
День 8	1. Кофе с молоком 140 2. Бутерброд с сыром 35/5 3. Каша рисовая молочная жидкая 150	1. Суп рыбный 150 2. Котлета мясная рубленая, запеченная с молочным соусом 60/40 3. Макароны с маслом 160 4. Салат из квашеной капусты 50 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из свежих яблок 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Салат картофельный с соевым огурцом 90 4. Яйцо отварное 20	Б: 41,569 (10%) Ж: 41,363 (-2,2%) У: 130,818 (-28,4%) К: 1060,791 (-15,8%)
День 9	1. Какао на молоке 150 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная пшеничная 150	1. Суп вермишелевый с курой 150 2. Котлета рыбная 60 3. Картофельное пюре 110 4. Салат "свеколка" с соевым огурцом 50 5. Хлеб ржаной на весь день 30 6. Компот из с/фруктов 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Вагрушка с творогом 70 4. Вермишель молочная 150	Б: 51,665 (36,7%) Ж: 47,671 (12,7%) У: 168,036 (-8%) К: 1282,462 (1,8%)
День 10	1. Кофе с молоком 140 2. Булка с повидло 40/5 3. Каша ячневая 150	1. Рассольник с мясом и сметаной 150 2. Суфле из отварной птицы 60/40 3. Капуста тушеная 100 4. Хлеб ржаной на весь день 30 5. Компот из замороженных ягод 140	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 140 3. Блины со стуженным молоком 130	Б: 38,531 (1,9%) Ж: 38,664 (-8,6%) У: 125,965 (-31,1%) К: 952,154 (-24,4%)

(подразделением:  Т.В. Питерская

Десятидневное меню: сад 10,5 (коррекция) - Осенне-зимнее

День	Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная манная 180	1. Суп гороховый с курой и гречками 200/20 2. Овощи тушеные с мясом 150 3. Хлеб ржаной на весь день 37,5 4. Компот из изюма и яблок 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Макароны изделия отварные со сливочным маслом и сыром 150/10 4. Яблоко 75	Б: 43,487 (-10,5%) Ж: 35,574 (-34,1%) У: 160,693 (-31,6%) К: 1151,177 (-28,9%)
День 2	1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша геркулесовая на молоке 180	1. Щи с мясом и сметаной 200 2. Рыба запеченная с яйцом 70 3. Картофельное пюре 130 4. Салат зелёный с огурцом и растительным маслом 40 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из свежих яблок 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Печенье 50 4. Омлет блинами 150	Б: 50,125 (3,1%) Ж: 48,508 (-10,2%) У: 170,234 (-27,5%) К: 1288,819 (-20,4%)
День 3	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 180	1. Суп рыбный 200 2. Тефтели 70 3. Овощное рагу 120 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Винегрет с растительным маслом 150 4. Яйцо отварное 20	Б: 44,191 (-9,1%) Ж: 45,151 (-16,4%) У: 130,6 (-44,4%) К: 1099,636 (-32,1%)
День 4	1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша гречневая молочная жидкая 180	1. Борщ с мясом и сметаной 200 2. Запеканка картофельная с птицей в сметанном соусе 170/7 3. Салат из квашеной капусты 60 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170	1. Сок 75 2. Кисель 200 3. Пирожок с яблоками 80 4. Голубцы ленивые без мяса 130	Б: 42,298 (-13%) Ж: 43,028 (-20,3%) У: 180,522 (-23,1%) К: 1282,39 (-20,8%)
День 5	1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша ячневая 180	1. Суп вермишелевый с фрикадельками 200 2. Плов мясной 200 3. Салат "свеколка" с соевым огурцом 60 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170	1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Оладьи со стуженным молоком 100/20	Б: 41,814 (-14%) Ж: 43,611 (-19,2%) У: 174,958 (-25,5%) К: 1208,799 (-25,4%)

День 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кофе с молоком 170 2. Печенье 50 3. Каша геркулесовая на молоке 180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суп фасолевый с птицей и сметаной 200 2. Азу мясное 70 3. Каша гречневая с маслом 150 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Омлет натуральный 150 4. Яблоко 75 	<p>Б: 43,595 (-10,3%) Ж: 44,644 (-17,3%) У: 154,804 (-34,1%) К: 1200,929 (-25,9%)</p>
День 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная манная 180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свекольник с птицей и сметаной 200 2. Ежики мясные 70 3. Овощное рагу 120 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из с/фруктов 170 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Запеканка творожная 150 4. Повидло 30 	<p>Б: 56,947 (17,2%) Ж: 53,096 (-1,7%) У: 144,481 (-38,5%) К: 1294,289 (-20,1%)</p>
День 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кофе с молоком 170 2. Бутерброд с сыром 35/5 3. Каша рисовая молочная жидкая 180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суп рыбный 200 2. Котлета мясная рубленая, запеченная с молочным соусом 70/50 3. Макароны с маслом 160 4. Салат из квашеной капусты 60 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из свежих яблок 170 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Салат картофельный с соевым огурцом 110 4. Яйцо отварное 20 	<p>Б: 43,54 (-10,4%) Ж: 43,26 (-19,9%) У: 140,982 (-40%) К: 1124,84 (-30,6%)</p>
День 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какао на молоке 170 2. Булка с маслом 35/4 3. Каша молочная пшеничная 180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Суп вермишелевый с курой 200 2. Котлета рыбная рубленая 70 3. Картофельное пюре 130 4. Салат "свеколка" с соевым огурцом 60 5. Хлеб ржаной на весь день 37,5 6. Компот из с/фруктов 170 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Ватрушка с творогом 80 4. Вермишель молочная 180 	<p>Б: 57,67 (18,7%) Ж: 48,82 (-9,6%) У: 183,918 (-21,7%) К: 1371,256 (-15,4%)</p>
День 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кофе с молоком 170 2. Булка с повидло 40/6 3. Каша ячневая 180 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассольник с мясом и сметаной 200 2. Суфле из отварной птицы 70/50 3. Капуста тушеная 150 4. Хлеб ржаной на весь день 37,5 5. Компот из замороженных ягод 170 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сок 75 2. Чай с сахаром 170 3. Блины со стуженым молоком 150/20 	<p>Б: 42,852 (-11,8%) Ж: 40,686 (-24,7%) У: 150,076 (-36,1%) К: 1084,072 (-33,1%)</p>

подразделением: _____ / Т.В.Питерская