

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лопухинский образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Васильева Алексея Александровича
(дошкольное отделение)

Утверждено

Приказ № 129-а от 01.09.2022г

Примерное десятидневное меню (сад)
(осенне-зимний период)

Десятидневное меню: Сад 12ч - Меню зима 2022-2023 сад

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 25	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Кисель из яблок 180 6. Салат из соленых огурцов с луком 50	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из свеклы 60	Б: 62,396 (28,4%) Ж: 60,866 (12,7%) У: 233,56 (-0,6%) К: 1786,438 (10,3%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из зеленого горошка консервированного 40	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Соус сметанный с луком 40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Пюре картофельное 150 7. Салат из квашеной капусты 60	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кисель из яблок 180 4. Яблоко свежее 88	Б: 76,831 (58,1%) Ж: 63,962 (18,4%) У: 199,766 (-15%) К: 1664,77 (2,8%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Печень по-строгановски 75 2. Компот из сухофруктов 180 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Макароны отварные с маслом 120 5. Свекольник на курином бульоне 200	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Капуста тушеная 190 3. Яйца вареные 20 4. Булочка домашняя 70 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 63,426 (30,5%) Ж: 58,781 (8,9%) У: 277,108 (18%) К: 1534,977 (-5,2%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 120 3. Гуляш из курицы 80/75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Жаркое по домашнему с курицей 220	Б: 78,633 (61,8%) Ж: 57,91 (7,2%) У: 289,332 (23,2%) К: 1994,745 (23,1%)
День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180	1. Ватрушка с творогом 70 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 52,377 (7,8%) Ж: 56,653 (4,9%) У: 187,597 (-20,1%) К: 1472,645 (-9,1%)

День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клецками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Пюре картофельное 150 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 58,198 (19,7%) Ж: 52,982 (-1,9%) У: 220,162 (-6,3%) К: 1577,115 (-2,6%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из зеленого горошка консервированного 40	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суфле рыбное 80/22 2. Рис отварной 130 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180 5. Гренки из пшеничного хлеба 13 6. Щи из квашеной капусты 200 7. Салат из соленых огурцов с луком 50	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 68,34 (40,6%) Ж: 59,226 (9,7%) У: 220,506 (-6,1%) К: 1703,317 (5,1%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгоновски 75 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 84,007 (72,9%) Ж: 69,78 (29,2%) У: 250,236 (6,5%) К: 1961,434 (21,1%)
День 9	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп лапша по-домашнему 200 2. Греча отварная 120 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Котлета из говядины 70 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушеная 190 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 83,16 (71,1%) Ж: 71,963 (33,3%) У: 346,991 (47,7%) К: 2384,291 (47,2%)

<p>День 10</p>	<p>1. Каша вязкая рисовая молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1</p>	<p>1. Яблоко свежее 88</p>	<p>1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45</p>	<p>1. Творожно-вермишелевая запеканка 150/30 2. Кисель из яблок 180</p>	<p>Б: 72,535 (49,2%) Ж: 59,846 (10,8%) У: 213,815 (-9%) К: 1528,808 (- 5,6%)</p>
----------------	--	----------------------------	---	---	--