

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осень - зима)

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
1-ый завтрак	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба». 2. Чай сладкий с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Омлет с картофелем. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Лапшевник с творогом со сгущенным молоком 2. Кофейный напиток с молоком. 4. Бутерброд с маслом 5. Бутерброд с маслом и сыром (ясли).	1. Каша гречневая молочная жидкая. 2. Какао с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Каша пшённая молочная жидкая. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.
2-ой завтрак	1. Сок фруктовый 2. Печенье.	1. Банан (ясли) 2. Яблоко (сад).	1. Сок фруктовый 2. Вафли.	1. Банан. 2. Яблоко	1. Сок фруктовый 2. Вафли.
О Б Е Д	1. Салат из репчатого лука. 2. Суп картофельный с горохом и с гренками из пшеничного хлеба. 3. Картофель в молоке. 4. Яйцо вареное (сад). 5. Яйцо, запечённое в сметанном соусе (ясли). 6. Кисель. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Суп картофельный с пшеном со сметаной. 2. Капуста тушённая в молоке. 3. Котлета рубленая мясная, запеченная с молочным соусом. 4. Компот из сушёных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Салат из моркови с яблоками с растительным маслом. 2. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной. 3. Рис отварной. 4. Тефтели рыбные тушёные в сметанном соусе 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Огурец соленый 2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной. 3. Запеканка картофельная с отварным мясом. 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Горошек зеленый отварной. 2. Суп картофельный с клёцками. 3. Свекла тушёная в белом в белом соусе. 4. Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом. 5. Компот из сушёных фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.
УПЛОТНЁН ЫЙ ПОЛДНИК	1. Пудинг творожный с изюмом. 2. Какао с молоком.	1. Винегрет овощной. 2. Макароны отварные. 3. Чай сладкий с молоком. 4. Хлеб пшеничный с сыром.	1. Рагу овощное. 2. Котлета рубленая из курицы запечённая с соусом молочным. 3. Чай сладкий с молоком. 4. Хлеб пшеничный.	1. Суфле из рыбы. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай сладкий с молоком. 4. Плюшка сдобная	1. Птица тушённая в соусе с овощами. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай сладкий с молоком.
	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.301.806 (93%) сад – 1.581.252 (87,8%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.216.626 (86,9%) сад – 1.403.664 (78%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.319.453 (94,2%) сад – 1.752.737 (97,4%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.303.082 (93%) сад – 1.549.813 (86,1%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.215.861 (86,8%) сад – 1.459.602 (81 %)
	Итого энергетическая ценность (Ккал) (средний показатель за 5 дней) ясли – 1.271.365 (90,8%) сад – 1.549.413 (86%)				

	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
1-ый завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. 2. Чай сладкий с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Суп молочный с макаронными изделиями. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.	1. Каша ячневая молочная. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом. 4. Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	1. Каша пшеничная молочная. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом.	1. Омлет натуральный 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Бутерброд с маслом и сыром.
2-ой завтрак	1. Банан (ясли) 2. Яблоко (сад).	1. Сок фруктовый 3. Печенье.	1. Банан (ясли) 2. Яблоко (сад).	1. Банан. 2. Яблоко	1. Сок фруктовый 2. Печенье.
О Б Е Д	1. Икра кабачковая с растительным маслом 2. Суп с рыбными консервами. 3. Капуста тушеная в молоке. 4. Яйцо вареное (сад). 5. Яйцо, запечённое в сметанном соусе (ясли). 6. Кисель. 7. Хлеб пшеничный. 8. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Салат из картофеля с солёным огурцом. 2. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. 3. Голубцы ленивые с отварным мясом. 4. Компот из сушёных фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Салат из свеклы зеленым горошком. 2. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4. Котлета рубленая из курицы в молочном соусе. 5. Компот из сушеных фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из репчатого лука. 2. Рассольник «Ленинградский» со сметаной. 3. Картофельное пюре. 4. Котлета рыбная любительская в сметанном соусе. 5. Компот из сушёных фруктов. 6. Хлеб пшеничный. 7. Хлеб ржано-пшеничный.	1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной. 2. Рагу овощное. 3. Котлета рубленая мясная запеченная в молочном соусе. 4. Компот из свежих фруктов. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржано-пшеничный.
УПЛОТНЁНН ЫЙ ПОЛДНИК	1. Запеканка творожная с повидлом. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный.	1. Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом. 2. Картофель в молоке. 3. Чай сладкий с молоком. 4. Хлеб пшеничный.	1. Суфле из рыбы 2. Чай сладкий с молоком. 3. Пирожок с картофелем 4. Хлеб пшеничный	1. Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай сладкий с молоком.	1. Салат из моркови и яблок. 2. Плов из птицы. 3. Хлеб пшеничный. 4. Чай сладкий с молоком.
	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.148.927 (82%) сад – 1.398.957 (77,7%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.174.196 (83,9%) сад – 1.430.949 (79,5%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.270.092 (88,2%) сад – 1.467.291 (81,5%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.290.934 (92,2%) сад – 1.513.5 (84%)	Энергетическая ценность (Ккал) ясли – 1.380.739 (98,6%) сад – 1.751.521 (97,3%)
	Итого энергетическая ценность (Ккал) (средний показатель за 5 дней) ясли – 1.252.977 (89,5%) сад – 1.512.443 (84%)				
	Итого энергетическая ценность (Ккал) (средний показатель за 10 дней) ясли – 1.262.171 (90,1%) сад – 1.530.928 (85%)				