

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - 2022 зима (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Какао с молоком 150 2. Печенье 15 3. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 150	1. Апельсин 100	1. Бульон из курицы 150 2. Плов из птицы 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150 5. Гренки из пшеничного хлеба 11 6. Салат из соленых огурцов с луком 40	1. Пюре картофельное 110 2. Салат из свеклы 40 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Котлета рыбная 60	Б: 50,08 (32,5%) Ж: 47,734 (12,8%) У: 164,043 (-10,2%) К: 1270,598 (0,8%)
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Фрикадельки из говядины в соусе 60/30 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Капуста квашеная 28	1. Капуста тушеная 150 2. Булочка домашняя 70 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Яйца вареные 20	Б: 63,042 (66,8%) Ж: 57,84 (36,7%) У: 194,83 (6,6%) К: 1538,638 (22,1%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Банан 90	1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Гренки из пшеничного хлеба 11 6. Печень по-строгоновски 110	1. Запеканка творожная 80 2. Кисель из яблок 150 3. Молоко сгущенное 20 4. Яблоко свежее 80	Б: 58,421 (54,6%) Ж: 45,777 (8,2%) У: 176,307 (-3,5%) К: 1335,176 (6%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с повидлом 35	1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Греча отварная 100 3. Гуляш из отварного мяса 70 4. Салат из свеклы 40 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Жаркое по-домашнему 170 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 59,93 (58,5%) Ж: 47,947 (13,3%) У: 174,448 (-4,5%) К: 1379,648 (9,5%)

День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Груша 135	1. Рассольник ленинградский 150 2. Мясо тушеное с овощами 150 3. Кисель из яблок 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Ватрушка с творогом 60 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 46,232 (22,3%) Ж: 47,49 (12,3%) У: 154,541 (-15,4%) К: 1228,664 (-2,5%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с клёчками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Рис отварной 100	1. Капуста тушенная с мясом и рисом 170 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 49,999 (32,3%) Ж: 37,276 (-11,9%) У: 163,18 (-10,7%) К: 1180,925 (-6,3%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Салат из зеленого горошка консервированного 30 4. Какао с молоком 150	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Суфле рыбное 65 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150 5. Салат из соленых огурцов с луком 40 6. Щи из квашеной капусты с мясом 150 7. Пюре картофельное 110	1. Жаркое по-домашнему 170 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 63,2 (67,2%) Ж: 52,325 (23,7%) У: 160,953 (-11,9%) К: 1345,076 (6,8%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Банан 90	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгановски 110 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 68,198 (80,4%) Ж: 54,969 (30%) У: 168,391 (-7,8%) К: 1440,752 (14,3%)

День 9	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с повидлом 35	1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15	1. Суп лапша по-домашнему 150 2. Пюре картофельное 110 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 6. Салат из свеклы 40	1. Капуста тушеная 150 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Булочка домашняя 70 5. Яйца вареные 20	Б: 56,442 (49,3%) Ж: 49,722 (17,5%) У: 218,892 (19,8%)) К: 1558,885 (23,7%)
День 10	1. Каша вязкая рисовая молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Груша 135	1. Свекольник 150 2. Греча отварная 100 3. Котлета из мяса 60 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Капуста квашеная 28	1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/20 2. Кисель из яблок 150	Б: 57,227 (51,4%) Ж: 51,964 (22,8%) У: 158,209 (- 13,4%) К: 1318,074 (4,6%))

Заведующий: _____ / Е.Г.Соловьева