

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

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 150 2. Печенье 15 3. Какао с молоком 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 белокачанной капусты 50	1. Пюре картофельное 110 2. Салат из свеклы 40 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Котлета рыбная 60 5. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 49,915 (32%) Ж: 47,781 (13%) У: 167,333 (-8,4%) К: 1284,101 (1,9%)
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	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: 62,689 (65,8%) Ж: 57,361 (35,6%) У: 194,242 (6,3%) К: 1529,994 (21,4%)
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 7. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Запеканка творожная 80 2. Кисель из яблок 150 3. Молоко сгущенное 20 4. Яблоко свежее 80	Б: 58,935 (55,9%) Ж: 46,36 (9,6%) У: 178,374 (-2,4%) К: 1350,742 (7,2%)
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. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Жаркое по-домашнему 170 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 59,348 (57%) Ж: 46,712 (10,4%) У: 171,145 (-6,3%) К: 1352,993 (7,4%)

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 клёцками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Салат из белокочанной капусты 50 6. Рис отварной 100	1. Капуста тушенная с мясом и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 50,912 (34,7%) Ж: 38,334 (-9,4%) У: 167,101 (-8,5%) К: 1210,38 (-3,9%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Щи из свежей капусты с мясом 150 2. Суфле рыбное 65 3. Гренки из пшеничного хлеба 11 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Кисель из яблок 150 6. Салат из свеклы 40 7. Пюре картофельное 110	1. Жаркое по-домашнему 170 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 65,574 (73,5%) Ж: 53,104 (25,5%) У: 165,65 (-9,3%) К: 1380,927 (9,6%)
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	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: 55,861 (47,8%) Ж: 48,487 (14,6%) У: 215,589 (18%) К: 1532,231 (21,6%)
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. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/20 2. Кисель из яблок 150	Б: 57,387 (51,8%) Ж: 52,068 (23,1%) У: 159,688 (-12,6%) К: 1324,997 (5,2%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Е.Г.Соловьева