

Десятидневное меню: Ясли 2021 - [VS] Ясли 12 часов (Копия)

День	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат картофельный 30 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 3. Пудинг рыбный запеченный 65 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Сок раннего возраста 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 15	1. Запеканка из творога с джемом 100/20 2. Пряники 30 3. Молоко кипяченое 150 4. Апельсин свежий 70	Б: 48,789 (29,1%) Ж: 45,85 (8,4%) У: 169,955 (-7%) К: 1297,032 (2,9%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Каша гречневая рассыпчатая 90 4. Печень по-строгановски 50/30 5. Сок раннего возраста 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Пюре картофельное 100 2. Шницель рыбный натуральный 50 3. Булочка "творожная" 50 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Напиток из плодов шиповника 150 6. Груша свежая 50	Б: 48,362 (27,9%) Ж: 43,597 (3,1%) У: 175,053 (-4,2%) К: 1301,92 (3,3%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Бутерброд с маслом 30 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Плов из птицы 120 4. Сок раннего возраста 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Компот из свежих груш 150 4. Банан свежий 80	Б: 47,989 (27%) Ж: 55,536 (31,3%) У: 152,051 (-16,8%) К: 1311,175 (4,1%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Пюре картофельное с морковью 110 5. Компот из изюма 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Макароны изделия отварные с маслом 100 2. Фрикадельки из птицы 50 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Чай с сахаром 150 6. Яблоко свежее 70	Б: 47,814 (26,5%) Ж: 39,203 (-7,3%) У: 187,794 (2,8%) К: 1303,136 (3,4%))
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Кисель из кураги 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Помидор свежий 30 2. Макароны изделия отварные с маслом 100 3. Яйцо вареное 40 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Печенье в ассортименте 20 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 7. Груша свежая 70	Б: 40,313 (6,6%) Ж: 37,172 (-12,1%)) У: 190,333 (4,2%) К: 1281,809 (1,7%))
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 150 4. Бутерброд с маслом 30	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Сок раннего возраста 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Огурец соленый 30 2. Биточек рыбный 50 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Батон обогащенный 20 6. Напиток лимонный 130 7. Банан свежий 70	Б: 41,685 (10,3%) Ж: 36,228 (-14,4%)) У: 188,368 (3,1%) К: 1258,138 (-0,1%)

День 7	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Запеканка из творога с джемом 100/20 2. Молоко кипяченое 150 3. Яблоко 60	Б: 52,896 (39,9%) Ж: 39,984 (-5,5%) У: 142,444 (-22%) К: 1150,81 (-8,7%)
День 8	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет Натуральный 100 3. Какао с молоком 180 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок раннего возраста 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 120 2. Булочка "творожная" 50 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Компот из чернослива 100 5. Апельсин свежий 70	Б: 52,092 (37,8%) Ж: 53,684 (26,9%) У: 160,295 (-12,3%) К: 1341,726 (6,5%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Рыба (филе) отварная 60 4. Соус польский 20 5. Картофель отварной 80 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Винегрет овощной с сельдью 70 2. Булочка молочная 50 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Компот из свежих груш 150 5. Груша свежая 70	Б: 40,594 (7,4%) Ж: 43,262 (2,3%) У: 175,326 (-4%) К: 1274,481 (1,1%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы 50 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Сок раннего возраста 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Огурец свежий 30 2. Жаркое по-домашнему 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Ватрушка с творогом 50 5. Компот из чернослива 100 6. Банан свежий 70	Б: 58,062 (53,6%) Ж: 52,332 (23,7%) У: 183,614 (0,5%) К: 1444,051 (14,6%)
---------	---	---	---	---	--

заведующий: _____ / Москалькова Е.Р.