

Десятидневное меню: ясли 2024 - [VS] Ясли 12 часов (УСП)

| День    | Завтрак  | 2й завтрак                              | Обед   | Полдник   | Хим. состав  |
|---------|--|---|--|---|--|
| День 1  | 1. Бутерброд с маслом 25<br>2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130<br>3. Какао с молоком 180  | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Помидор свежий 30<br>2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10<br>3. Рыба запеченная в омлете 50<br>4. Пюре картофельное с морковью 110<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Сок персиковый 150<br>7. Батон обогащенный 20       | 1. Фрикадельки из птицы 50<br>2. Макароны изделия отварные с маслом 100<br>3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>4. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50<br>5. Чай с сахаром 150<br>6. мандарин свежий 100   | Б: 48,465 (28,2%)<br>Ж: 38,196 (-9,7%)<br>У: 192,745 (5,5%)<br>К: 1318,318 (4,6%)    |
| День 2  | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130<br>3. Чай с молоком 170   | 1. Ряженка ?                            | 1. Салат из свеклы 40<br>2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1<br>3. Печень по-строгановски 50/30<br>4. Каша гречневая рассыпчатая 90<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Компот из изюма 150                         | 1. Шницель рыбный натуральный 50<br>2. Пюре картофельное 100<br>3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>4. Напиток из плодов шиповника 150<br>5. Булочка "творожная" 50<br>6. Груша свежая 50                   | Б: 53,437 (41,4%)<br>Ж: 42,964 (1,6%)<br>У: 162,789 (-10,9%)<br>К: 1270,963 (0,9%)   |
| День 3  | 1. Омлет натуральный 100<br>2. Кофейный напиток с молоком 180<br>3. Салат из горошка зеленого консервированного 25<br>4. Бутерброд с маслом 30 | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Огурец свежий 30<br>2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5<br>3. Плов из птицы 120<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>5. Сок абрикосовый 150  | 1. Голубцы ленивые 140<br>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>3. Компот из свежих груш 150<br>4. Яблоко свежее 70   | Б: 50,332 (33,2%)<br>Ж: 56,615 (33,8%)<br>У: 142,615 (-21,9%)<br>К: 1296,798 (2,9%)  |
| День 4  | 1. Бутерброд с маслом 30<br>2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130<br>3. Какао с молоком 180  | 1. Кефир 150                            | 1. Салат картофельный 30<br>2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5<br>3. Пудинг рыбный запеченный 65<br>4. Рагу овощное (1-й вариант) 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Сок яблочный 150<br>7. Батон обогащенный 15             | 1. Запеканка из творога с джемом 100/20<br>2. Молоко кипяченое 150<br>3. Печенье в ассортименте 20<br>4. Яблоко 60  | Б: 55,29 (46,3%)<br>Ж: 47,608 (12,5%)<br>У: 149,922 (-17,9%)<br>К: 1284,698 (2%)     |
| День 5  | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130<br>3. Кофейный напиток с молоком 180                           | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Огурец свежий 30<br>2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10<br>3. Запеканка картофельная с мясом 130<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150   | 1. Яйцо вареное 40<br>2. Макароны изделия отварные с маслом 100<br>3. Помидор свежий 30<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>5. Сок персиковый 150<br>6. Пирожки печеные с картошкой 40<br>7. Груша 70    | Б: 44,154 (16,8%)<br>Ж: 37,238 (-12%)<br>У: 176,738 (-3,3%)<br>К: 1260,759 (0,1%)    |
| День 6  | 1. Бутерброд с маслом 30<br>2. Яйцо вареное 20<br>3. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130<br>4. Кофейный напиток с молоком 150         | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Огурец свежий 30<br>2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10<br>3. Котлета мясная (говядина) 70<br>4. Овощи в молочном соусе 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Кисель из кураги 150  | 1. Огурец соленый 30<br>2. Биточек рыбный 50<br>3. Картофельное пюре с морковью 100<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>5. Напиток лимонный 130<br>6. Печенье в ассортименте 20<br>7. Апельсин свежий 70 | Б: 43,909 (16,2%)<br>Ж: 37,475 (-11,4%)<br>У: 176,738 (-3,3%)<br>К: 1253,631 (-0,5%) |
| День 7  | 1. Салат из горошка зеленого консервированного 25<br>2. Омлет Натуральный 100<br>3. Батон обогащенный 20<br>4. Чай с молоком 180               | 1. Ряженка                              | 1. Помидор свежий 30<br>2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5<br>3. Котлета рубленая из говядины 80<br>4. Пюре из свеклы 120<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Сок персиковый 150<br>7. Батон обогащенный 20 | 1. Винегрет овощной с сельдью 70<br>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50<br>4. Компот из чернослива 150<br>5. Банан свежий 80                                       | Б: 51,578 (36,4%)<br>Ж: 54,419 (28,7%)<br>У: 162,22 (-11,2%)<br>К: 1357,048 (7,7%)   |
| День 8  | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130<br>3. Какао с молоком 180   | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Огурец соленый 30<br>2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15<br>3. Пудинг из пчени с морковью 90<br>4. Пюре картофельное 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Кисель из яблок 150   | 1. Запеканка из творога 100<br>2. Молоко кипяченое 150<br>3. Соус сметанный 20<br>4. Апельсин свежий 70   | Б: 68,332 (80,8%)<br>Ж: 45,136 (6,7%)<br>У: 142,283 (-22,1%)<br>К: 1263,917 (0,3%)   |
| День 9  | 1. Бутерброд с маслом 25<br>2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130<br>3. Чай с молоком 180                                   | 1. Кефир 150                            | 1. Огурец соленый 30<br>2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5<br>3. Рыба, тушенная с овощами 100<br>4. Картофель отварной 80<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Сок яблочный 150   | 1. Голубцы ленивые 120<br>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>3. Компот из свежих груш 150<br>4. Булочка "творожная" 50<br>5. Мандарины свежие 80   | Б: 51,548 (36,4%)<br>Ж: 45,18 (6,8%)<br>У: 142,966 (-21,7%)<br>К: 1201,144 (-4,7%)   |
| День 10 | 1. Бутерброд с маслом 30<br>2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130<br>3. Какао с молоком 170  | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 | 1. Салат из свеклы 30<br>2. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5<br>3. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50<br>4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150         | 1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20<br>2. Ватрушка с творогом 50<br>3. Жаркое по-домашнему 100<br>4. Компот из чернослива 100<br>5. Яблоко свежее 70   | Б: 74,448 (97%)<br>Ж: 67,267 (59%)<br>У: 178,302 (-2,4%)<br>К: 1626,049 (29,1%)      |

. Заведующий: \_\_\_\_\_ / О.К. Иванова