

## Десятидневное меню: Ясли 12ч - Ясли 12 ч

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	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. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 2. Пюре картофельное с морковью 110 3. Помидор свежий 30 4. Батон обогащенный 20 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Рыба запеченная в омлете 50 7. Сок раннего возраста 200	1. Мандарин свежий 70 2. Макароны изделия отварные с маслом 100 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Фрикадельки из птицы 50 6. Печенье в ассортименте 20	Б: 45,961 (21,6%) Ж: 33,818 (-20,1%) У: 198,389 (8,6%) К: 1301,91 (3,3%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 170	1. Ряженка 130	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Компот из изюма 150 6. Каша гречневая рассыпчатая 90	1. Напиток из плодов шиповника 150 2. Пюре картофельное 100 3. Груша свежая 50 4. Булочка "творожная" 50 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Шницель рыбный натуральный 50	Б: 53,156 (40,6%) Ж: 42,192 (-0,3%) У: 168,917 (-7,5%) К: 1285,635 (2%)
День 3	1. Омлет натуральный 100 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Салат из горошка зеленого консервированного 25 4. Бутерброд с маслом 30	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Плов из птицы 120 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Огурец свежий 30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок раннего возраста 200	1. Голубцы ленивые 140 2. Яблоко свежее 70 3. Компот из свежих груш 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Булочка "домашняя" молочная 50	Б: 53,783 (42,3%) Ж: 65,106 (53,9%) У: 188,761 (3,3%) К: 1561,259 (23,9%)

День 4	1. Какао с молоком 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130	1. Кефир 140	1. Сок яблочный 150 2. Батон обогащенный 15 3. Салат картофельный 30 4. Пудинг рыбный запеченный 65 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 7. Рагу овощное (1-й вариант) 100 8. Сок раннего возраста 200	1. Молоко кипяченое 150 2. Печенье в ассортименте 20 3. Яблоко 60 4. Запеканка из творога с джемом 100/20	Б: 55,645 (47,2%) Ж: 46,903 (10,9%) У: 193,392 (5,9%) К: 1451,227 (15,2%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 4. Запеканка картофельная с мясом 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Макароны изделия отварные с маслом 100 2. Сок персиковый 150 3. Яйцо вареное 40 4. Помидор свежий 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Груша 70 7. Сок раннего возраста 200	Б: 43,012 (13,8%) Ж: 38,669 (-8,6%) У: 210,538 (15,2%) К: 1374,649 (9,1%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 2. Яйцо вареное 20 3. Бутерброд с маслом 30 4. Кофейный напиток с молоком 150	1. Ряженка 130	1. Кисель из кураги 150 2. Котлета мясная (говядина) 50 3. Огурец свежий 30 4. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 5. Овощи в молочном соусе 100 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 2. Напиток лимонный 130 3. Печенье в ассортименте 20 4. Апельсин свежий 70 5. Биточек рыбный 50 6. Огурец соленый 30 7. Картофельное пюре с морковью 100	Б: 44,621 (18%) Ж: 40,03 (-5,4%) У: 176,083 (-3,6%) К: 1279,217 (1,5%)

День 7	<p>1. Салат из горошка зеленого консервированного 25</p> <p>2. Омлет Натуральный 100</p> <p>3. Батон обогащенный 20</p> <p>4. Чай с молоком 180</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125</p>	<p>1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5</p> <p>2. Помидор свежий 30</p> <p>3. Котлета рубленая из говядины 80</p> <p>4. Пюре из свеклы 120</p> <p>5. Сок персиковый 150</p> <p>6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20</p> <p>7. Батон обогащенный 20</p> <p>8. Сок раннего возраста 200</p>	<p>1. Банан свежий 80</p> <p>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20</p> <p>3. Винегрет овощной с сельдью 70</p> <p>4. Компот из чернослива 150</p> <p>5. Булочка "домашняя" молочная 50</p>	<p>Б: 52,106 (37,8%)</p> <p>Ж: 56,306 (33,1%)</p> <p>У: 214,422 (17,4%)</p> <p>)</p> <p>К: 1583,109 (25,6%)</p>
День 8	<p>1. Бутерброд с сыром 30</p> <p>2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130</p> <p>3. Какао с молоком 180</p>	<p>1. Кефир 140</p>	<p>1. Огурец соленый 30</p> <p>2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15</p> <p>3. Пюре картофельное 100</p> <p>4. Пудинг из печени с морковью 90</p> <p>5. Кисель из яблок 150</p> <p>6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20</p>	<p>1. Запеканка из творога 100</p> <p>2. Молоко кипяченое 150</p> <p>3. Соус сметанный 20</p> <p>4. Апельсин свежий 70</p>	<p>Б: 68,806 (82%)</p> <p>Ж: 46,513 (10%)</p> <p>У: 139,094 (-23,9%)</p> <p>К: 1267,478 (0,6%)</p> <p>)</p>
День 9	<p>1. Бутерброд с маслом 25</p> <p>2. Чай с молоком 180</p> <p>3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130</p>	<p>1. Ряженка 130</p>	<p>1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5</p> <p>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20</p> <p>3. Рыба, тушенная с овощами 100</p> <p>4. Сок яблочный 150</p> <p>5. Огурец соленый 30</p> <p>6. Картофель отварной 80</p> <p>7. Сок раннего возраста 200</p>	<p>1. Компот из свежих груш 150</p> <p>2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20</p> <p>3. Булочка "творожная" 50</p> <p>4. Мандарины свежие 80</p> <p>5. Голубцы ленивые 120</p>	<p>Б: 49,466 (30,9%)</p> <p>Ж: 41,559 (-1,8%)</p> <p>У: 181,451 (-0,7%)</p> <p>К: 1315,403 (4,4%)</p> <p>)</p>

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50 2. Салат из свеклы 30 3. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Яблоко свежее 70 2. Компот из чернослива 100 3. Жаркое по-домашнему 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Ватрушка с творогом 50	Б: 51,101 (35,2%) Ж: 47,242 (11,7%) У: 181,119 (-0,9%) К: 1352,703 (7,4% )
---------	---	---	--	---	---

заведующий: \_\_\_\_\_ / Харламова И.В.