

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - [VS] Ясли 12 часов (Копия)

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. Сок персиковый 150 4. Помидор свежий 30 5. Батон обогащенный 20 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Рыба запеченная в омлете 50	1. Мандарин свежий 100 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 3. Макароны изделия отварные с маслом 100 4. Чай с сахаром 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Фрикадельки из птицы 50	Б: 39,719 (5,1%) Ж: 29,236 (-30,9%) У: 199,789 (9,4%) К: 1229,629 (-2,4%)
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. 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: 52,909 (40%) Ж: 42,176 (-0,3%) У: 176,37 (-3,5%) К: 1311,641 (4,1%)
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. Сок абрикосовый 150 3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 4. Огурец свежий 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Яблоко свежее 70 3. Компот из свежих груш 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 50,372 (33,3%) Ж: 56,453 (33,5%) У: 148,561 (-18,7%) К: 1316,089 (4,5%)

День 4	1. Какао с молоком 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	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	1. Молоко кипяченое 150 2. Печенье в ассортименте 20 3. Яблоко 60 4. Запеканка из творога с джемом 100/20	Б: 54,852 (45,1%) Ж: 45,293 (7,1%) У: 159,366 (-12,8%) К: 1287,129 (2,2%)
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. Пирожки печеные с картошкой 40 7. Груша 70	Б: 43,823 (15,9%) Ж: 36,119 (-14,6%) У: 194,633 (6,5%) К: 1289,575 (2,3%)
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. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Кисель из кураги 150 2. Котлета мясная (говядина) 70 3. Огурец свежий 30 4. Суп картофельный с горохом и гренками 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: 43,57 (15,3%) Ж: 36,575 (-13,5%) У: 189,244 (3,6%) К: 1292,199 (2,6%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет Натуральный 100 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 2. Помидор свежий 30 3. Котлета рубленая из говядины 80 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Банан свежий 80 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Винегрет овощной с сельдью 70 5. Компот из чернослива 150	Б: 51,593 (36,5%) Ж: 54,051 (27,8%) У: 181,119 (-0,9%) К: 1425,651 (13,1%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 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. Пюре картофельное 100 4. Пудинг из печени с морковью 90 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Запеканка из творога 100 2. Молоко кипяченое 150 3. Соус сметанный 20 4. Апельсин свежий 70	Б: 66,442 (75,8%) Ж: 43,254 (2,3%) У: 149,491 (-18,2%) К: 1261,753 (0,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 25 2. Чай с молоком 180 3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Рыба, тушенная с овощами 100 4. Сок яблочный 150 5. Огурец соленый 30 6. Картофель отварной 80	1. Компот из свежих груш 150 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Булочка "творожная" 50 4. Мандарины свежие 80 5. Голубцы ленивые 120	Б: 53,195 (40,7%) Ж: 44,176 (4,4%) У: 157,984 (-13,5%) К: 1250,496 (-0,8%)

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. Ватрушка с творогом 50 4. Жаркое по-домашнему 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 74,404 (96,8%) Ж: 66,403 (57%) У: 175,65 (-3,9%) К: 1607,923 (27,6%)
---------	---	---	--	---	--

заведующий: _____ / Е. В. Дмитриева