

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (по СанПиНу 2020г) - лето 2024-2025 (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 150 2. Какао с молоком 150 3. Печенье 15	1. Банан 90	1. Бульон из курицы 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Плов из птицы 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свежих помидор и огурцов 50	1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко кипяченое 158,4	Б: 43,278 (14,5%) Ж: 50,04 (18,3%) У: 155,367 (-15%) К: 1245,792 (-1,1%)
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Ряженка 155,2 2. Пряник 17	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) 150 2. Тефтели 60 3. Греча отварная 100 4. Соус сметанный с луком 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Компот из свежих фруктов 150	1. Пюре картофельное 110 2. Котлета рыбная 60 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Салат из моркови 40 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 72,525 (91,9%) Ж: 62,952 (48,8%) У: 183,458 (0,4%) К: 1567,555 (24,4%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Апельсин 100	1. Свекольник 150 2. Печень по-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 110 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из белокачанной капусты 50	1. Пирожок с капустой и яйцом 60 2. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 44,675 (18,2%) Ж: 44,308 (4,7%) У: 146,216 (-20%) К: 1160,419 (-7,9%)

День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 88	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из кури 70 3. Макароны отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 65,369 (72,9%) Ж: 49,108 (16,1%) У: 167,237 (-8,5%) К: 1345,971 (6,8%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 15	1. Суп картофельный с вермишелью 150 2. Мясо куриное тушеное с овощами 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150	1. Капуста тушеная 150 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Мясные ёжики 60 5. Яйца вареные 20	Б: 50,588 (33,8%) Ж: 45,846 (8,4%) У: 162,449 (-11,1%) К: 1277,76 (1,4%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15	1. Банан 90	1. Суп картофельный с клёцками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Рис отварной 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из моркови 40	1. Ряженка 155,2 2. Запеканка творожная 80 3. Молоко сгущенное 20	Б: 57,864 (53,1%) Ж: 46,883 (10,8%) У: 167,903 (-8,1%) К: 1331,734 (5,7%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Ряженка 155,2 2. Пряник 17	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 150 2. Суфле рыбное 65 3. Пюре картофельное 110 4. Соус сметанный с луком 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Компот из сухофруктов 150 7. Салат из свеклы 40	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Оладьи со сгущенным молоком 100	Б: 55,275 (46,2%) Ж: 57,296 (35,5%) У: 156,184 (-14,5%) К: 1359,429 (7,9%)

День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 50 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Пюре картофельное 100 5. Котлета из курицы 50	Б: 58,225 (54%) Ж: 44,962 (6,3%) У: 185,402 (1,5%) К: 1360,76 (8%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 88	1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Греча отварная 100 3. Котлета из говядины 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Пирожок с капустой и яйцом 60	Б: 57,46 (52%) Ж: 53,04 (25,4%) У: 158,819 (-13,1%) К: 1328,512 (5,4%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 15	1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с мясом курицы и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Яйца вареные 20 4. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 57,259 (51,5%) Ж: 50,201 (18,7%) У: 179,42 (-1,8%) К: 1407,506 (11,7%)

Заведующий: _____ / Данюк Татьяна Анатольевна