

Десятидневное меню: Ясли - Зима 2024-2025

| 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 18 | 1. Яблоко свежее 96,8 | 1. Бульон из кури 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 свеклы 40 | 1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко кипяченое 150 | Б: 42,656 (12,8%) Ж: 48,448 (14,5%) У: 149,834 (-18%) К: 1201,786 (-4,6%) |
| 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 35 | Б: 71,861 (90,1%) Ж: 61,466 (45,3%) У: 177,24 (-3%) К: 1527,712 (21,2%) |
| День 3 | 1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35 | 1. Яблоко свежее 96,8 | 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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40 | 1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 65,879 (74,3%) Ж: 48,848 (15,5%) У: 161,677 (-11,5%) К: 1324,839 (5,1%) |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| День 4 | 1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 45 | 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 квашеной капусты 40 | 1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Пирожок с капустой и яйцом 60 | Б: 44,245 (17%) Ж: 44,676 (5,6%) У: 139,277 (-23,8%) К: 1133,619 (-10%) |
| День 5 | 1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 45 3. Какао с молоком 150 | 1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18 | 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 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Мясные ёжики 60 5. Яйца вареные 20 | Б: 50,445 (33,5%) Ж: 46,004 (8,8%) У: 161,961 (-11,4%) К: 1278,047 (1,4%) |
| День 6 | 1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 18 | 1. Яблоко свежее 96,8 | 1. Суп картофельный с клецками 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: 57,086 (51%) Ж: 47,101 (11,3%) У: 160,27 (-12,3%) К: 1295,051 (2,8%) |
| 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 квашеной капусты с мясом 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: 53,671 (42%) Ж: 56,369 (33,3%) У: 150,785 (-17,5%) К: 1322,138 (4,9%) |

| | | | | | |
|---------|--|---|---|---|---|
| День 8 | 1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45 | 1. Апельсин 100 | 1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгановски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный | 1. Запеканка картофельная с отварным мясом 150 2. салат из квашеной капусты 40 3. Компот из сухофруктов 150 4. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 57,566 (52,3%) Ж: 45,853 (8,4%) У: 179,253 (-1,9%) К: 1338,472 (6,2%) |
| День 9 | 1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35 | 1. Яблоко свежее 96,8 | 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: 57,681 (52,6%) Ж: 53,145 (25,6%) У: 157,55 (-13,8%) К: 1325,25 (5,2%) |
| День 10 | 1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45 | 1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18 | 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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40 | 1. Капуста тушеная с мясом курицы и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Яйца вареные 20 4. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 57,905 (53,2%) Ж: 50,345 (19%) У: 175,774 (-3,8%) К: 1398,027 (11%) |

Заведующий: _____ / Даниук Т.А



