

Десятидневное меню: Ясли 2021 - Осень-весна 2021-2022

| День | Завтрак | 2й завтрак | Обед | Полдник | Хим. состав |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 1 | 1. Каша ячневая молочная 150 2. Печенье 15 3. Кофейный напиток с молоком 150 | 1. Сок фруктовый 150 | 1. Борщ с катюфелем и капустой 150 2. Гуляш из свинины 40/40 3. Макароны отварные со слив. маслом 130 4. Компот из изюма 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Каша овсяная молочная 150 2. Булочка "Домашняя" 50 3. Чай с сахаром 150 | Б: 43,56 (15,2%) Ж: 48,252 (14,1%) У: 217,954 (19,3%)) К: 1037,261 (-17,7%) |
| День 2 | 1. Суп молочный с вермишелью 150 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с молоком 150 | 1. Молоко кипяченое 150 | 1. Суп картофельный с овсянкой 150 2. Тефтели мясные в сметанном соусе 65 3. Овощи тушеные (Овощи быстрозамороженные) 150 4. Компот из клубники 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м. 40 2. Палочки творожные-запеченные. 90 3. Молоко сгущенное с сахаром 20 4. Чай с сахаром 150 | Б: 58,601 (55%) Ж: 50,734 (19,9%) У: 185,08 (1,3%) К: 1239,814 (-1,6%) |
| День 3 | 1. Каша "Дружба" молочная 150 2. Бутерброд с сыром 30/5/9 3. Какао с молоком 150 | 1. Йогурт 150 | 1. Рассольник ленинградский 150 2. Котлета рыбная запеченная 60 3. Картофельное пюре 130 4. Компот из кураги 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 40 2. Омлет натуральный 80 3. Бутерброд с маслом 30/5 4. Чай с лимоном и сахаром 150 | Б: 48,61 (28,6%) Ж: 49,217 (16,4%) У: 160,227 (-12,3%) К: 1261,427 (0,1%)) |
| День 4 | 1. Каша пшеничная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Яйцо вареное 1/2 1/2 4. Кофейный напиток с молоком 150 | 1. Молоко кипяченое 150 2. Пряник 30 | 1. Икра кабачковая 40 2. Суп картофельный с фасолью 150 3. Курица, тушеная в соусе с овощами 180 4. Компот из вишни 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Печень по-строгановски 50/30 2. Каша гречневая рассыпчатая 130 3. Бутерброд с сыром 30/5/9 4. Напиток яблочный 150 | Б: 84,337 (123,1%)) Ж: 70,826 (67,4%) У: 275,656 (50,9%)) К: 1220,834 (-3,1%) |

| | | | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| День 5 | 1. Каша кукурузная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 30/5/9 3. Чай с молоком 150 | 1. Сок фруктовый 150 | 1. Щи из свежей капусты с мясом 150 2. Котлета рубленая из свинины 60 3. Сложный гарнир (картофельное пюре + тушеная капуста) 80/60 4. Компот из чернослива 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Салат из моркови с растительным маслом 40 2. Лакомка творожная 90 3. Чай с сахаром 150 4. Яблоко свежее 150 | Б: 46,285 (22,4%) Ж: 52,027 (23%) У: 166,082 (-9,1%) К: 1330,596 (5,6%) |
| День 6 | 1. Каша гречневая молочная 150 2. Печенье 15 3. Кофейный напиток с молоком 150 | 1. Сок фруктовый 150 | 1. Щи из квашенной капусты с картофелем 150 2. Бефстроганов из свинины 40/40 3. Макароны отварные со слив. маслом 130 4. Компот из клубники 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м. 40 2. Сырники из творога 70 3. Молоко сгущенное с сахаром 20 4. Чай с сахаром 150 | Б: 43,869 (16,1%) Ж: 45,788 (8,2%) У: 154,498 (-15,4%) К: 1236,883 (-1,8%) |
| День 7 | 1. Каша овсяная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с сахаром 150 | 1. Сок фруктовый 150 | 1. Рассольник рыбный с крупой перловой 150 2. Котлета рыбная запеченная 60 3. Рис отварной со сливочным маслом 130 4. Соус молочный 20 5. Компот из кураги 150 6. хлеб ржаной 30 | 1. Каша манная молочная 150 2. Пирожок печеный с картофелем и луком 60 3. Напиток из варенья 150 | Б: 52,044 (37,7%) Ж: 43,799 (3,5%) У: 249,015 (36,3%) К: 1182,268 (-6,2%) |
| День 8 | 1. Каша манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 30/5/9 3. Чай с молоком 150 | 1. Молоко кипяченое 150 2. Печенье 15 | 1. Борщ с фасолью и картофелем 150 2. Азу 40/40 3. Картофельное пюре 130 4. Кисель из вишни 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Салат из консервированного зеленого горошка с р/м 40 2. Суфле из отварной печени с рисом 80 3. Соус молочный 20 4. Бутерброд с маслом 30/5 5. Напиток яблочный 150 | Б: 45,13 (19,4%) Ж: 52,936 (25,1%) У: 151,719 (-17%) К: 1275,592 (1,2%) |
| День 9 | 1. Каша "Дружба" молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Кофейный напиток с молоком 150 | 1. Сок фруктовый 150 | 1. Икра кабачковая 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 150 3. Плов из птицы (из кури) 160 4. Компот из вишни 150 5. хлеб ржаной 30 | 1. Сельдь с луком 30 2. Картофельное пюре 130 3. Чай с сахаром 150 4. Пряник 30 | Б: 45,517 (20,4%) Ж: 49,776 (17,7%) У: 169,78 (-7,1%) К: 1372,031 (8,9%) |

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>День 10</p> | <p>1. Каша пшеничная молочная 150 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Какао с молоком 150</p> | <p>1. Ряженка 150</p> | <p>1. Суп картофельный с горохом 150 2. Рулет мясной с луком и яйцом 60 3. Сложный гарнир (тушеная свекла + картофельное пюре) 90/80 4. Компот из изюма 150 5. хлеб ржаной 30</p> | <p>1. Омлет с сыром 60 2. Бутерброд с маслом 30/5 3. Чай с сахаром 150 4. Апельсин свежий 150</p> | <p>Б: 46,599 (23,3%) Ж: 54,991 (30%) У: 151,101 (-17,3%) К: 1297,078 (2,9%)</p> |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

Заведующая: _____ / Ильина.Н.А