

## Десятидневное меню: Ясли 2024 - Меню 27 Кир. 2022

| День   | Завтрак                                                                                                                            | 2й Завтрак                                                                     | Обед                                                                                                                                                                                                                                                            | Полдник                                                                                                                                                                | Хим. состав                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| День 1 | 1. Яйцо вареное 40<br>2. Каша пшеничная жидкая 130<br>3. Батон обогащенный 25<br>4. Какао с молоком 150                            | 1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125<br>2. Пряник 20<br>3. Яблоко свежее 75 | 1. Щи из свежей капусты с картофелем 150<br>2. Фрикадельки из птицы 50<br>3. Соус молочный густой 30<br>4. Пюре из овощей 150<br>5. Компот из чернослива 150<br>6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36                                                          | 1. Суфле из рыбы 80<br>2. Пюре картофельное 100<br>3. Батон обогащенный 30<br>4. Чай с сахаром 150                                                                     | Б: 52,726 (39,5%)<br>Ж: 41,647 (-1,5%)<br>У: 178,18 (-2,5%)<br>К: 1309,191 (3,9%) |
| День 2 | 1. Каша рисовая жидкая 130<br>2. Батон обогащенный 25<br>3. Чай с молоком 150                                                      | 1. Ряженка 150<br>2. Банан свежий 75                                           | 1. Помидор свежий 40<br>2. Суп из овощей 150/14<br>3. Печень по-строгановски 60/20<br>4. Макароны изделия отварные 120<br>5. Чай с сахаром 150<br>6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36                                                                        | 1. Биточки по-белорусски 50<br>2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100<br>3. Батон обогащенный 30<br>4. Сок для раннего возраста. 150<br>5. Булочка "творожная" 60 | Б: 62,124 (64,4%)<br>Ж: 38,962 (-7,9%)<br>У: 196,597 (7,6%)<br>К: 1373,518 (9%)   |
| День 3 | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Салат из горошка зеленого консервированного 30<br>3. Омлет натуральный 80<br>4. Кофейный напиток 150 | 1. Кефир 150<br>2. Апельсин свежий 75                                          | 1. Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом 30<br>2. Борщ с картофелем (м.г,см.) 150/5/5<br>3. Гуляш из отварного мяса 50<br>4. Каша гречневая рассыпчатая 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>6. Напиток из плодов шиповника 150 | 1. Пудинг рыбный запеченный 75<br>2. Соус сметанный 40<br>3. Пюре из овощей 100<br>4. Батон обогащенный 30<br>5. Сок для раннего возраста. 150                         | Б: 65,543 (73,4%)<br>Ж: 61,685 (45,8%)<br>У: 162,5 (-11,1%)<br>К: 1483,72 (17,8%) |
| День 4 | 1. Каша манная жидкая 130<br>2. Батон обогащенный 25<br>3. Кофейный напиток 150                                                    | 1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125<br>2. Груша свежая 75                  | 1. Огурец свежий 40<br>2. Суп картофельный с клецками и курой 150/10<br>3. Голубцы ленивые 150<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>5. Кисель из кураги 150                                                                                             | 1. Запеканка из творога 130<br>2. Джем 20<br>3. Молоко кипяченое 150<br>4. Булочка домашняя 70                                                                         | Б: 68,567 (81,4%)<br>Ж: 48,44 (14,5%)<br>У: 191,706 (4,9%)<br>К: 1484,885 (17,8%) |

|        |                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| День 5 | 1. Яйцо вареное 40<br>2. Каша пшенная жидкая 130<br>3. Батон обогащенный 25<br>4. Кофейный напиток 150                                                                       | 1. Ряженка 150<br>2. Мандарины свежие 75                                       | 1. Салат из помидоров и огурцов с маслом раст. 40<br>2. Рассольник ленинградский 150/10/5<br>3. Запеканка картофельная с мясом 130<br>4. Соус сметанный 40<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>6. Кисель из яблок 150                   | 1. Макароны, запеченные с яйцом 100<br>2. Соус сметанный 30<br>3. Батон обогащенный 30<br>4. Сок для раннего возраста. 150                               | Б: 44,94 (18,9%)<br>Ж: 40,422 (-4,4%)<br>У: 167,521 (-8,3%)<br>К: 1205,014 (-4,4%) |
| День 6 | 1. Бутерброд с джемом 40<br>2. Каша "дружба" 130<br>3. Кофейный напиток 150                                                                                                  | 1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125<br>2. Пряник 19<br>3. Яблоко свежее 75 | 1. Огурец свежий 40<br>2. Суп картофельный с горохом и гречками 150<br>3. Биточки по-белорусски 50<br>4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>6. Напиток лимонный 150                           | 1. Яйцо вареное 40<br>2. Биточек рыбный 80<br>3. Соус молочный густой 30<br>4. Картофель отварной 100<br>5. Батон обогащенный 30<br>6. Чай с сахаром 150 | Б: 53,972 (42,8%)<br>Ж: 41,665 (-1,5%)<br>У: 181,559 (-0,6%)<br>К: 1327,175 (5,3%) |
| День 7 | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Салат из горошка зеленого консервированного 30<br>3. Омлет натуральный 80<br>4. Какао с молоком 150<br>5. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 | 1. Сок для раннего возраста. 150<br>2. Печенье 25<br>3. Банан свежий 75        | 1. Салат картофельный 30<br>2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/10<br>3. Фрикадельки из птицы 50<br>4. Соус молочный густой 30<br>5. Пюре из свеклы 150<br>6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>7. Компот из изюма 150 | 1. Сельдь 30<br>2. Картофельное пюре с морковью 100<br>3. Батон обогащенный 30<br>4. Чай с сахаром 150                                                   | Б: 51,909 (37,3%)<br>Ж: 55,417 (31%)<br>У: 178,121 (-2,5%)<br>К: 1455,567 (15,5%)  |
| День 8 | 1. Яйца вареные 40<br>2. Каша манная жидкая 130<br>3. Батон обогащенный 25<br>4. Чай с молоком 150                                                                           | 1. Бифидок 150<br>2. Апельсин свежий 75                                        | 1. Щи по-уральски (с крупой) 150<br>2. Запеканка из печени с рисом 70<br>3. Картофельное пюре с морковью 130<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>5. Напиток лимонный 150                                                                | 1. Запеканка из творога 130<br>2. Соус молочный (сладкий) 50<br>3. Молоко кипяченое 150<br>4. Булочка домашняя 70                                        | Б: 76,745 (103%)<br>Ж: 50,855 (20,2%)<br>У: 172,429 (-5,6%)<br>К: 1466,803 (16,4%) |

|         |                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| День 9  | 1. Бутерброд с сыром 30<br>2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130<br>3. Кофейный напиток 150             | 1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125<br>2. Груша свежая 75     | 1. Винегрет овощной. 50<br>2. Суп картофельный с курой 150/10<br>3. Голубцы ленивые 150<br>4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>5. Кисель из яблок 150                                                               | 1. Рыба (филе) отварная 60<br>2. Соус польский 20<br>3. Запеканка овощная 110<br>4. Батон обогащенный 30<br>5. Сок для раннего возраста. 150        | Б: 52,301 (38,4%)<br>Ж: 51,073 (20,7%)<br>У: 150,754 (-17,5%)<br>К: 1287,099 (2,2%) |
| День 10 | 1. Яйцо вареное 40<br>2. Бутерброд с маслом 30<br>3. Каша рисовая жидкая 130<br>4. Кофейный напиток 150 | 1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125<br>2. Мандарины свежие 75 | 1. Рассольник ленинградский 150/10/5<br>2. Котлета рубленая из курицы 50<br>3. Соус молочный густой 30<br>4. Рагу овощное (1-й вариант) 100<br>5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36<br>6. Сок для раннего возраста. 150 | 1. Салат из свеклы 40<br>2. Жаркое по-домашнему 120<br>3. Батон обогащенный 30<br>4. Компот из чернослива 150<br>5. Ватрушка с творогом и изюмом 50 | Б: 57,926 (53,2%)<br>Ж: 56,314 (33,1%)<br>У: 183,082 (0,2%)<br>К: 1488,921 (18,2%)  |

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Фролова А.С.