

## Десятидневное меню: Ясли 12ч – Весна-лето 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. Суп картофельный с вермишелью 150 2. Плов из птицы 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Салат из свеклы 40	1. Капуста тушеная с курой и рисом 170 2. Яйца вареные 20 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 44,448 (17,6%) Ж: 44,497 (5,2%) У: 152,818 (-16,4%) К: 1178,674 (-6,5%)
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 (горох) на курином бульоне 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Греча отварная 100 4. Гуляш из говядины 60 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Компот из свежих фруктов 150	1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко кипяченое 150	Б: 68,094 (80,1%) Ж: 64,188 (51,7%) У: 164,877 (-9,8%) К: 1504,846 (19,4%)
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: 48,845 (29,2%) Ж: 45,997 (8,7%) У: 165,238 (-9,6%) К: 1269,685 (0,8%)
День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из курицы 70 3. Макароны отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 67,476 (78,5%) Ж: 49,394 (16,8%) У: 180,124 (-1,4%) К: 1411,888 (12,1%)
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 18	1. Бульон из курицы 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Пюре картофельное 110 4. Рыба по-польски 60 5. Салат из моркови с яблоком 40 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Компот из сухофруктов 150	1. Мясо куриное тушеное с овощами 150 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 57,597 (52,4%) Ж: 49,602 (17,3%) У: 176,362 (-3,5%) К: 1388,766 (10,2%)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
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. Салат из моркови с яблоком 40 6. Компот из свежих фруктов 150	1. Сырники творожные 100 2. Стуженое молоко 15 3. Ряженка 155,2	Б: 62,631 (65,7%) Ж: 50,67 (19,8%) У: 172,516 (-5,6%) К: 1401,953 (11,3%)
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. Пюре картофельное 110 3. Рыба по-польски 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Булочка домашняя 70 2. Стуженое молоко 15 3. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 59,089 (56,3%) Ж: 57,846 (36,8%) У: 157,2 (-14%) К: 1381,145 (9,6%)
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-строгановски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Жаркое с курой 150 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 55,63 (47,2%) Ж: 43,19 (2,1%) У: 177,506 (-2,8%) К: 1304,788 (3,6%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35 4. Молоко стуженное 20	1. Банан 90	1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Греча отварная 100 3. Гуляш из говядины 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом 170 2. Яйца вареные 20 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 65,945 (74,5%) Ж: 59,871 (41,5%) У: 175,498 (-3,9%) К: 1490,622 (18,3%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18	1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Рыба по-польски 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих огурцов 60	1. Пирожок с капустой и яйцом 60 2. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 52,902 (40%) Ж: 45,834 (8,4%) У: 174,799 (-4,3%) К: 1345,048 (6,7%)

Заведующий: \_\_\_\_\_/Т.В.Ефимова