

## Десятидневное меню: Ясли 12ч – Осень-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. 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-строгановски 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: 48,443 (28,2%) Ж: 46,354 (9,6%) У: 162,468 (-11,1%) К: 1260,337 (0%)
День 4	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 курицы 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 40	Б: 67,555 (78,7%) Ж: 49,895 (18%) У: 170,32 (-6,8%) К: 1372,648 (8,9%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 44 3. Какао с молоком 150	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 клёцками 150 2. Кура, тушенная в сметанном соусе 80 3. Рис отварной 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из моркови с яблоком 40	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 квашеной капусты с мясом 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: 57,858 (53,1%) Ж: 57,044 (34,9%) У: 155,826 (-14,7%) К: 1363,827 (8,2%)
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	1. Жаркое с курой 150 2. салат из квашеной капусты 40 3. Компот из сухофруктов 150 4. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 55,628 (47,2%) Ж: 44,022 (4,1%) У: 176,59 (-3,3%) К: 1309,33 (3,9%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Молоко сгущенное 20 3. Какао с молоком 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 96,8	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 тушенная с мясом курицы и рисом 170 2. Яйца вареные 20 3. Батон нарезной обогащенный 40 4. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 64,982 (71,9%) Ж: 59,808 (41,4%) У: 166,084 (-9,1%) К: 1443,717 (14,6%)
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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40	1. Пирожок с капустой и яйцом 60 2. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 53,953 (42,7%) Ж: 45,916 (8,5%) У: 174,734 (-4,4%) К: 1349,756 (7,1%)

Заведующий: \_\_\_\_\_/Т.В.Ефимова