

Десятидневное меню: Ясли 2021 (новое меню) - Ясли 12ч

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/10/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Картофельное пюре с морковью 100 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Плов из птицы 160 2. Булочка "творожная" 50 3. Чай с молоком и сахаром 150 4. Хлеб ржаной 20	Б: 67,744 (79,2%) Ж: 44,76 (5,8%) У: 215,782 (18,1%)) К: 1572,546 (24,8%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 60	1. Салат из моркови и яблок 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Печень по-строгановски 40/30 4. Макароны изделия отварные 120 5. Компот из изюма 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Шницель рыбный натуральный 50 2. Пюре картофельное 100 3. Напиток из плодов шиповника 150 4. Хлеб ржаной 20 5. Вафли 20	Б: 51,728 (36,8%) Ж: 48,369 (14,3%) У: 169,463 (-7,2%) К: 1395,632 (10,8%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 120 120 3. Какао с молоком 150 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 70	1. Огурец свежий 40 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Гуляш из отварного мяса 50/50 4. Греча рассыпчатая с маслом сл. 100 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 50 3. Сок абрикосовый 150 4. Хлеб ржаной 20	Б: 70,266 (85,9%) Ж: 57,045 (34,9%) У: 171,752 (-6%) К: 1509,162 (19,8%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 70	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пудинг рыбный запеченный 60 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Запеканка из творога с джемом 100/10 2. Молоко кипяченое 150 3. Пряники 25	Б: 63,062 (66,8%) Ж: 46,322 (9,5%) У: 183,014 (0,2%) К: 1436,288 (14%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша "дружба" 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 60	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Сок персиковый 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20	1. Помидор свежий 30 2. Яйцо вареное 20 3. Макароны изделия отварные 120 4. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Ватрушка с творогом 50	Б: 57,729 (52,7%) Ж: 44,488 (5,2%) У: 201,396 (10,2%) К: 1500,167 (19,1%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Чай с молоком и сахаром 150 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 60 4. Овощи в молочном соусе 120 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Огурец соленый 30 2. Фрикадельки рыбные отварные 60 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Сок яблочный 150 5. Хлеб ржаной 20	Б: 52,989 (40,2%) Ж: 35,082 (-17,1%) У: 187,653 (2,7%) К: 1311,227 (4,1%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 100 3. Какао с молоком 150 4. Батон 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 70	1. Салат картофельный 40 2. Щи из квашенной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150/15/5 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Пюре из свеклы 110 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 50 3. Компот из чернослива 150 4. Хлеб ржаной 20	Б: 64,563 (70,8%) Ж: 56,072 (32,6%) У: 190,582 (4,3%) К: 1554,207 (23,3%)

День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 70	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Запеканка из творога с джемом 100/10 2. Молоко кипяченое 150 3. Пряники 25	Б: 75,78 (100,5%) Ж: 46,894 (10,9%) У: 169,916 (-7%) К: 1450,634 (15,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 70	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Рыба (филе) отварная 60 4. Соус польский 15 5. Пюре картофельное 100 6. Сок абрикосовый 150 7. Хлеб ржаной 20 8. Батон 20	1. Яйцо вареное 20 2. Винегрет овощной с сельдью 70 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 150 5. Хлеб ржаной 20	Б: 52,255 (38,2%) Ж: 48,836 (15,5%) У: 171,03 (-6,4%) К: 1358,389 (7,8%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Какао с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 60	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 2021 150/10/5 3. Котлета рубленая из птицы 60 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 20	1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 150 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье в ассортименте 20	Б: 51,454 (36,1%) Ж: 44,934 (6,2%) У: 180,743 (-1,1%) К: 1384,229 (9,9%)

ий ГБДОУ д/с 33: _____ / Соловьева С.А.