

## Десятидневное меню: Ясли 12 ч.

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Помидор свежий 50 2. Суп из овощей 150/14 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Соус молочный 20 5. Макароны изделия отварные 120 6. Компот из изюма с витамином "с" 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Суфле из рыбы 80 2. Соус сметанный 40 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Батон обогащенный 25 5. Чай с сахаром 150	Б: 54,744 (44,8%) Ж: 42,495 (0,5%) У: 176,671 (-3,3%) К: 1344,709 (6,7%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Чай с молоком 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 75	1. Винегрет овощной. 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/10 3. Печень по-строгановски 40/20 4. Пюре из овощей 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Напиток из плодов шиповника 150	1. Огурец соленый 50 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Сок персиковый 150 5. Булочка "творожная" 50	Б: 50,36 (33,2%) Ж: 39,276 (-7,1%) У: 205,148 (12,3%) К: 1411,008 (12%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 80 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 75	1. Огурец свежий 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/10 3. Гуляш из отварного мяса 35 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Пудинг рыбный запеченный 75 2. Рагу овощное (1-й вариант) 100 3. Чай с сахаром 150 4. Батон обогащенный 25	Б: 60,38 (59,7%) Ж: 48,313 (14,2%) У: 168,45 (-7,8%) К: 1384,165 (9,9%)
День 4	1. Каша манная жидкая 130 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с джемом 40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 75	1. Салат картофельный 30 2. Суп картофельный с клецками и курой 150/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Кисель из яблок 150	1. Запеканка из творога 130 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Молоко кипяченое 150 4. Булочка домашняя 70	Б: 73,244 (93,8%) Ж: 56,161 (32,8%) У: 206,019 (12,8%) К: 1661,896 (31,9%)

День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша "дружба" 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 75	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский 150/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Соус сметанный 40 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Сок для раннего возраста. 150	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 100 3. Соус молочный густой 30 4. Напиток брусничный 150 5. Батон нарезной обогащенный 25	Б: 44,803 (18,5%) Ж: 43,346 (2,5%) У: 175,279 (-4,1%) К: 1304,926 (3,6%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшенная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 75	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150 3. Котлеты, биточки, шницели 40 4. Соус молочный густой 30 5. Картофельное пюре с морковью 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Сок яблочный 150	1. Огурец соленый 50 2. Биточек рыбный 80 3. Овощи в молочном соусе 100 4. Компот из чернослива 150 5. Батон нарезной обогащенный 25	Б: 49,581 (31,2%) Ж: 36,887 (-12,8%) У: 216,416 (18,5%) К: 1428,043 (13,3%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 80 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Салат картофельный 30 2. Щи по-уральски (с крупой) 150/5 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Соус молочный густой 30 5. Пюре из свеклы 120 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Кисель из кураги 150	1. Сельдь 30 2. Пюре картофельное 100 3. Батон обогащенный 25 4. Чай с сахаром 150	Б: 48,264 (27,7%) Ж: 47,731 (12,8%) У: 157,046 (-14%) К: 1285,651 (2%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Чай с молоком 150 4. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Сок для раннего возраста. 150 2. Апельсин свежий 70	1. Винегрет овощной. 50 2. Суп картофельный с курой 150/10 3. Запеканка из печени с рисом 50 4. Соус молочный густой 30 5. Рагу овощное (1-й вариант) 100 6. Кисель из яблок 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Запеканка из творога 130 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Молоко кипяченое 150 4. Булочка домашняя 70	Б: 70,889 (87,5%) Ж: 61,097 (44,4%) У: 215,415 (17,9%) К: 1737,807 (37,9%)

День 9	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/8/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Сок для раннего возраста. 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Рыба (филе) отварная 60 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 100 4. Батон нарезной обогащенный 25 5. Компот из свежих плодов 150	Б: 51,517 (36,3%) Ж: 36,34 (-14,1%) У: 174,527 (-4,5%) К: 1265,798 (0,5%)
День 10	1. Каша рисовая жидкая 130 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 70	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский 150/10 3. Котлета рубленая из курицы 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Чай с сахаром 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Ватрушка с творогом и изюмом 50 5. Сок для раннего возраста. 150	Б: 55,336 (46,4%) Ж: 41,141 (-2,7%) У: 194,077 (6,2%) К: 1404,832 (11,5%)

заведующий:

Е. В. Дмитриева

