

Десятидневное меню- Ясли

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150 4. яйцо вареное 40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Помидор свежий 40 2. Суп из овощей с говядиной 150/9 3. Фрикадельки из птицы 55 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: 47,963 (26,9%) Ж: 42,802 (1,2%) У: 174,17 (-4,7%) К: 1283,046 (1,8%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 28 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Чай с молоком 150	1. Банан свежий 75 2. кефир 150	1. Винегрет овощной. 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/10 3. Печень по-строгановски 60/20 4. Пюре из овощей 145 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Напиток из плодов шиповника 150	1. Огурец соленый 38 2. Пюре картофельное 120 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Сок персиковый 150 5. Булочка "творожная" 50	Б: 49,648 (31,3%) Ж: 41,439 (-2%) У: 203,707 (11,5%) К: 1407,317 (11,7%)
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 70	1. Огурец свежий 37 2. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/10 3. Гуляш из отварного мяса 40/20 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Чай с сахаром 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Пудинг рыбный запеченный 75 2. Рагу овощное (1-й вариант) 100 3. Батон обогащенный 25 4. Компот из чернослива 150	Б: 59,723 (58%) Ж: 50,471 (19,3%) У: 158,015 (-13,5%) К: 1334,848 (5,9%)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 4	1. Каша манная жидкая 130 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с джемом 30 4. яйцо вареное 40	1. мандарин св 75 2. кефир 150	1. Салат картофельный 30 2. Суп картофельный с клетками и курой 150/8 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: 73,878 (95,4%) Ж: 60,649 (43,4%) У: 184,766 (1,1%) К: 1587,628 (2,6%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 28 2. Каша "дружба" 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 32 2. Рассольник ленинградский с курой 150/8 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Соус сметанный 40 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Кисель из кураги 150	1. Помидор свежий 40 2. Макароны, запеченные с яйцом 100 3. Соус молочный густой 30 4. Батон нарезной обогащенный 25 5. Напиток клюквенный 150	Б: 41,434 (9,6%) Ж: 42,198 (- 0,2%) У: 176,053 (- 3,6%) К: 1258,533 (- 0,1%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 30 2. Каша пшенная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 75	1. Огурец свежий 37 2. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 3. Котлеты, биточки, шницели 60 4. Соус молочный густой 30 5. Картофельное пюре с морковью 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Сок для раннего возраста. 150	1. Огурец соленый 40 2. Биточек рыбный 70 3. Овощи в молочном соусе 100 4. Батон нарезной обогащенный 25 5. Компот из чернослива 150	Б: 51,872 (37,2%) Ж: 40,299 (-4,7%) У: 202,496 (10,8%) К: 1392,056 (10,5%)
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 3. печенье 40	1. Салат картофельный 30 2. Щи по-уральски (с крупой) 150/10 3. Фрикадельки из птицы 55 4. Соус молочный густой 30 5. Пюре из свеклы 120 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Сок яблочный 150	1. Сельдь 30 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 3. Батон обогащенный 25 4. Чай с сахаром 150	Б: 42,676 (12,9%) Ж: 44,977 (6,3%) У: 174,873 (- 4,3%) К: 1324,193 (5,1%)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 8	1. Бутерброд с сыром 28 2. Каша манная жидкая 130 3. Чай с молоком 150 4. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. мандарин св 75 2. Сок персиковый 150	1. Винегрет овощной. 40 2. Суп картофельный с курой 150/10 3. Запеканка из печени с рисом 90 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: 73,822 (95,3%) Ж: 61,261 (44,8%) У: 215,02 (17,7%) К: 1714,311 (36,1%)
День 9	1. Бутерброд с джемом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 3. Кофейный напиток 150 4. яйцо вареное 40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125 2. Вафли 30 3. Банан свежий 70	1. Помидор свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/6/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Сок для раннего возраста. 150	1. Рыба (филе) отварная 75 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 100 4. Батон нарезной обогащенный 25 5. Компот из свежих плодов 150	Б: 58,523 (54,8%) Ж: 51,195 (21%) У: 188,158 (3%) К: 1458,332 (15,7%)
День 10	1. Каша рисовая жидкая 130 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Кофейный напиток 150 4. яйцо вареное 40	1. ряженка 150 2. Груша свежая 70	1. Салат из свеклы 32 2. Рассольник ленинградский с курой 150/8 3. Котлета рубленая из курицы 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Чай с сахаром 150	1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Ватрушка с творогом и изюмом 70 5. Сок персиковый 150	Б: 50,732 (34,2%) Ж: 40,225 (-4,9%) У: 193,987 (6,2%) К: 1352,428 (7,3%)