

Десятидневное меню: Ясли 12 часов 2021 - [VS] Ясли 12 часов (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 1 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Пюре картофельное с морковью 110 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Фрикадельки из птицы 50 2. Макароны изделия отварные с маслом 100 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 4. Чай с сахаром 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Мандарин свежий 100	Б: 49,952 (32,1%) Ж: 36,329 (-14,1%) У: 194,638 (6,5%) К: 1316,794 (4,5%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 170	1. Ряженка 100	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Каша гречневая рассыпчатая 90 5. Компот из изюма 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Шницель рыбный натуральный 50 2. Пюре картофельное 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Напиток из плодов шиповника 150 5. Булочка "творожная" 50 6. Груша свежая 50	Б: 51,332 (35,8%) Ж: 40,851 (-3,4%) У: 168,01 (-8%) К: 1261,452 (0,1%)
День 3	1. Бутерброд с маслом 30 2. Салат из горошка зеленого консервированного 25 3. Омлет натуральный(2 вариант) 100 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Кефир 150	1. Огурец свежий 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Плов из птицы 120 4. Сок абрикосовый 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Компот из свежих груш 150 4. Яблоко свежее 70	Б: 49,748 (31,6%) Ж: 54,903 (29,8%) У: 132,324 (-27,6%) К: 1239,36 (-1,6%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Какао с молоком 1 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат картофельный 30 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Пудинг рыбный запеченный 65 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Сок яблочный 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 15	1. Запеканка из творога с джемом 100/20 2. Молоко кипяченое 150 3. Печенье в ассортименте 20 4. Яблоко 60	Б: 55,231 (46,1%) Ж: 44,773 (5,8%) У: 163,311 (-10,6%) К: 1307,62 (3,8%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 100	1. Огурец свежий 30 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Помидор свежий 30 2. Яйцо вареное 40 3. Макароны изделия отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок персиковый 150 6. Пирожки печеные с картошкой 40 7. Груша 70	Б: 43,983 (16,4%) Ж: 37,764 (-10,7%) У: 178,385 (-2,4%) К: 1243,39 (-1,3%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 4. Кофейный напиток с молоком 150	1. Кефир 150	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Огурец соленый 30 2. Биточек рыбный 50 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Напиток лимонный 130 6. Печенье в ассортименте 20 7. Апельсин свежий 70	Б: 45,083 (19,3%) Ж: 38,011 (-10,1%) У: 171,954 (-5,9%) К: 1246,152 (-1,1%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный (1 вариант) 100 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 3. Котлета рубленая из говядины 80 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Винегрет овощной с сельдью 70 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Компот из чернослива 150 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 5. Банан свежий 80	Б: 51,829 (37,1%) Ж: 49,101 (16,1%) У: 174,314 (-4,6%) К: 1357,312 (7,7%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 100	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Пюре картофельное 100 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Запеканка из творога 100 2. Соус сметанный 20 3. Молоко кипяченое 150 4. Апельсин свежий 70	Б: 65,929 (74,4%) Ж: 43,701 (3,3%) У: 133,247 (-27,1%) К: 1201,204 (-4,7%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 180	1. Кефир 150	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/10 3. Рыба, тушенная в томате с овощами 100 4. Картофель отварной 80 5. Сок яблочный 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 120 2. Компот из свежих груш 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Булочка "творожная" 50 5. Мандарины свежие 80	Б: 49,739 (31,6%) Ж: 41,557 (-1,8%) У: 148,958 (-18,5%) К: 1183,915 (-6%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Жаркое по-домашнему 100 2. Компот из чернослива 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Ватрушка с творогом 50 5. Яблоко свежее 70	Б: 53,977 (42,8%) Ж: 42,42 (0,3%) У: 182,507 (-0,1%) К: 1339,356 (6,3%)
---------	---	---	--	---	--

Звведующий: _____/Беляшкина Л.В.