

Десятидневное меню: Ясли 2021 - ГБДОУ Д/С № 25 Кировский (ясли)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 40 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. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ-2021 100 2. Булочка "творожная" 50 3. Чай с молоком 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Груша свежая 70	Б: 63,9 (69%) Ж: 45,956 (8,6%) У: 223,339 (22,2%)) К: 1569,408 (24,6%)
День 2	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 120 3. Чай с молоком 150 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Гуляш из отварного мяса 50/50 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 50 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Банан свежий 70	Б: 61,923 (63,8%) Ж: 55,256 (30,6%) У: 170,183 (-6,9%) К: 1430,748 (13,6%)
День 3	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(2012) 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 40 2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15 3. Суфле из рыбы 60 4. Рагу овощное (1-й вариант) 130 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 150 3. Пряники 20 4. Яблоко 60	Б: 62,925 (66,5%) Ж: 51,001 (20,6%) У: 182,84 (0,1%) К: 1453,402 (15,3%)

День 4	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом 30 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Макароны изделия отварные 110 5. Сок для раннего возраста яблочный 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20	1. Пудинг рыбный запеченный 50 2. Пюре картофельное 110 3. Напиток из плодов шиповника 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Вафли 20 6. Апельсин свежий 70	Б: 50,869 (34,6%) Ж: 56,132 (32,7%) У: 195,638 (7,1%) К: 1512,591 (20%)
День 5	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 150 3. Чай с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной 2021 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы (курицы) 60 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20	1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 110 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Печенье 25 6. Груша 70	Б: 44,851 (18,7%) Ж: 41,818 (-1,1%) У: 202,638 (10,9%) К: 1385,974 (10%)
День 6	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат картофельный 40 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. Рулет с луком и яйцом 60 4. Пюре из свеклы 110 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20	1. Огурец соленый 30 2. Фрикадельки рыбные отварные 60 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок абрикосовый 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Банан свежий 70	Б: 46,227 (22,3%) Ж: 46,796 (10,6%) У: 202,139 (10,6%) К: 1424,319 (13%)

День 7	1. Батон обогащенный 20 2. Салат из горошка зеленого консервированного 30 3. Омлет натуральный 120 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 40 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150/15/5 3. Суфле куриное 55 4. Овощи в молочном соусе 120 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 110 2. Булочка "творожная" 50 3. Компот из изюма 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Апельсин свежий 70	Б: 55,728 (47,4%) Ж: 50,798 (20,1%) У: 177,08 (-3,1%) К: 1392,968 (10,6%)
День 8	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 150 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 60 4. Пюре из овощей 130 5. Сок абрикосовый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 25	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 40/30 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан свежий 70	Б: 50,422 (33,4%) Ж: 51,229 (21,1%) У: 211,377 (15,7%) К: 1521,169 (20,7%)
День 9	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша манная жидкая 150 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Рыба (филе) отварная 50 4. Соус польский 15 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 8. Батон обогащенный 20	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 150 3. Груша свежая 70	Б: 65,643 (73,7%) Ж: 50,853 (20,2%) У: 175,525 (-3,9%) К: 1431,916 (13,6%)

<p>День 10</p>	<p>1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125</p>	<p>1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Сок для раннего возраста яблочный 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20</p>	<p>1. Помидор свежий 30 2. Макароны, запеченные с яйцом 110 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 4. Ватрушка с творогом 50 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Яблоко свежее 70</p>	<p>Б: 51,549 (36,4%) Ж: 48,34 (14,3%) У: 216,394 (18,4%) К: 1513,726 (20,1%)</p>
----------------	--	--	---	--	---

Заведующий: _____ / Морозова А.Н.