

Десятидневное меню: Ясли 2022 - ГБДОУ 25 Ясли 2023

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 120 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 25	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ-2021 100 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 50 3. Чай с молоком 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Груша свежая 70	Б: 60,68 (60,5%) Ж: 54,704 (29,3%) У: 211,754 (15,9%)) К: 1583,697 (25,7%)
День 2	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 120 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 25	1. Кефир 150	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 30	1. Голубцы ленивые 140 2. Булочка "творожная" 50 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Апельсин свежий 70	Б: 67,316 (78,1%) Ж: 57,647 (36,3%) У: 156,047 (- 14,6%) К: 1423,361 (13%)
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 30 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 25	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 150 3. Пряники 20 4. Яблоко 60	Б: 58,592 (55%) Ж: 47,505 (12,3%) У: 169,614 (-7,2%) К: 1350,001 (7,1%))

День 4	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Ряженка 150	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 30	1. Пудинг рыбный запеченный 50 2. Пюре картофельное 110 3. Напиток из плодов шиповника 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Банан свежий 70 6. Вафли 20	Б: 55,704 (47,4%) Ж: 60,357 (42,7%) У: 190,843 (4,5%) К: 1553,627 (23,3%)
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 30	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: 44,494 (17,7%) Ж: 40,939 (-3,2%) У: 202,101 (10,6%) К: 1376,072 (9,2%)
День 6	1. Яйца вареные 20 2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 150 4. Батон 20	1. Кефир 150	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 30	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: 51,768 (37%) Ж: 46,063 (8,9%) У: 192,608 (5,4%) К: 1409,153 (11,8%)

День 7	1. Батон обогащенный 25 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 25	1. Голубцы ленивые 110 2. Булочка "творожная" 50 3. Компот из изюма 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Яблоко свежее 70	Б: 60,761 (60,7%) Ж: 55,497 (31,2%) У: 175,652 (-3,9%) К: 1446,022 (14,8%)
День 8	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 150 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Ряженка 150	1. Помидор свежий 40 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 30	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 150/30 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 150 5. Хлеб ржаной 30 6. Банан свежий 70	Б: 58,347 (54,4%) Ж: 52,194 (23,4%) У: 217,87 (19,2%) К: 1594,193 (26,5%)
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 25	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 150 3. Груша свежая 70	Б: 65,733 (73,9%) Ж: 55,211 (30,5%) У: 170,893 (-6,5%) К: 1447,968 (14,9%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Кефир 150	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 30	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. Мандарины свежие 80	Б: 53,221 (40,8%) Ж: 44,57 (5,4%) У: 202,549 (10,9%) К: 1438,6 (14,2%)
---------	---	--------------	---	---	--

Заведующий: _____ / Морозова А.Н.