

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - [VS] Ясли 12 часов (Кир)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 125 3. Кофейный напиток с молоком 150		1. Огурец соленый 38 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 190 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 10	1. Макароны изделия отварные с маслом 100 2. Фрикадельки из птицы 45 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Груша свежая 70	Б: 39,786 (5,3%) Ж: 32,12 (-24,1%) У: 170,861 (-6,5%) К: 1141,189 (-9,4%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 25/11 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из моркови и яблок 40 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Каша гречневая рассыпчатая 100 5. Компот из изюма 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Шницель рыбный натуральный 50 2. Пюре картофельное 100 3. Напиток из плодов шиповника 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Банан свежий 70	Б: 58,055 (53,6%) Ж: 48,707 (15,1%) У: 180,555 (-1,2%) К: 1409,855 (11,9%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Батон обогащенный 10 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Плов из птицы 130 3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью 150/10/5 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Батон обогащенный 34 6. Компот из свежих груш 150	1. Голубцы ленивые 140 2. Булочка "творожная" 60 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Апельсин свежий 70 5. Сок абрикосовый 170	Б: 59,615 (57,7%) Ж: 53,402 (26,2%) У: 188,239 (3%) К: 1485,38 (17,9%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. ряженка 165	1. Огурец свежий 41 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/10/1 3. Пудинг рыбный запеченный 60 4. Рагу овощное (1-й вариант) 80 5. Сок яблочный 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Запеканка из творога с джемом 100/20 2. Молоко кипяченое 150 3. Яблоко 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Б: 63,276 (67,4%) Ж: 45,472 (7,5%) У: 164,784 (-9,8%) К: 1335,817 (6%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 25/11 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 3. Чай с молоком 180	1. ряженка 165	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/7/2 3. Запеканка картофельная с мясом 140 4. Соус молочный со сметаной 20 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Яйцо вареное 40 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 60 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Груша 70 5. Напиток клюквенный 150 6. Макароны изделия отварные 100	Б: 48,803 (29,1%) Ж: 51,438 (21,6%) У: 198,35 (8,6%) К: 1461,119 (16%)
День 6	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 3. Кофейный напиток с молоком 150 4. Яйцо вареное 40	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с горохом с говядиной и с гречками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 50 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Картофель отварной 80/3 2. Биточек рыбный 45 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Печенье 20 5. Сок яблочный 150	Б: 59,022 (56,1%) Ж: 51,878 (22,6%) У: 189,076 (3,5%) К: 1490,09 (18,3%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Батон обогащенный 10 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Пюре картофельное 100 4. Компот из чернослива 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 10 7. Котлета рубленая из говядины 80	1. Голубцы ленивые 140 2. Булочка "домашняя" сладкая 50 3. Компот из свежих груш 150 4. Яблоко свежее 80 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 64,491 (70,6%) Ж: 61,144 (44,5%) У: 194,904 (6,7%) К: 1595,232 (26,6%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 25/11 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 37 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пудинг из печени с морковью 55 4. Рагу овощное (1-й вариант) 80 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Запеканка из творога с джемом 100/20 2. Молоко кипяченое 150 3. Груша свежая 70 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15	Б: 72,121 (90,8%) Ж: 48,771 (15,3%) У: 171,705 (-6%) К: 1422,768 (12,9%)
День 9	1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130 2. Чай с молоком 180 3. Батон обогащенный 10	1. кефир 150	1. Помидор свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Картофель отварной 80/3 4. Рыба, тушенная с овощами 100 5. Сок яблочный 150 6. Батон обогащенный 34 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Винегрет овощной с сельдью 50/35 2. Компот из свежих груш 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Банан свежий 90 5. Яйцо вареное 40	Б: 44,711 (18,3%) Ж: 42,88 (1,4%) У: 150,237 (-17,8%) К: 1179,997 (-6,3%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. кефир 150	1. Огурец свежий 41 2. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Макароны изделия отварные с маслом 100 5. Сок персиковый 190 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 34	1. Жаркое по-домашнему 100 2. Печенье 30 3. Мандарины свежие 80 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Компот из чернослива 100	Б: 43,665 (15,5%) Ж: 41,144 (-2,7%) У: 197,645 (8,2%) К: 1387,372 (10,1%)
---------	---	--------------	---	--	--

дующая ГБДОУ: _____/Завьялова Н. Л.