

Десятидневное меню: ясли 12ч-УСП2021 - УСП 2021 (оригинал) (ясли) (Копия)

Утверждено:
Заведующий: *А.И.Иванов*
31.08.2023



День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 150/5/10 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Картофельное пюре с морковью 130 5. Сок для раннего возраста. 150 6. Батон обогащенный 20 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Плов из птицы 120 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 60 3. Чай с молоком 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 36,294 (-4%) Ж: 36,755 (-13,1%) У: 192,495 (5,4%) К: 1251,247 (-0,7%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Какао с молоком 170 3. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 155	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 60	1. Салат из свеклы 30 2. щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной . 150/15/5 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Макароны изделия отварные 100 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Помидор свежий 50 2. Шницель рыбный натуральный 50 3. Пюре картофельное 130 4. Булочка "творожная" 60 5. Напиток из клюквы протертой с сахаром 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 45,312 (19,9%) Ж: 48,952 (15,7%) У: 204,447 (11,9%) К: 1450,732 (15,1%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 100 3. Чай с молоком 150 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 60	1. Огурец свежий 30 2. Суп из овощей с курой и сметаной 150/10/5 3. Котлета мясная (говядина) 60 4. Каша гречневая рассыпчатая 90 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Сок для раннего возраста. 150 4. Печенье 20	Б: 31,463 (-16,8%) Ж: 50,33 (19%) У: 156,365 (-14,4%) К: 1226,616 (-2,6%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 75	1. Помидор свежий 50 2. суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пудинг рыбный запеченный 65 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Сок для раннего возраста. 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 30	Б: 44,145 (16,8%) Ж: 37,986 (-10,2%) У: 180,98 (-0,9%) К: 1274,621 (1,2%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша "дружба" 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 75	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток из клюквы протертой с сахаром 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 120 3. Ватрушка с творогом 50 4. Сок для раннего возраста. 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 35,17 (-7%) Ж: 44,923 (6,2%) У: 203,054 (11,1%) К: 1338,582 (6,2%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150 4. Батон обогащенный 20	1. Ряженка 2,5% 125 2. Яблоко свежее 60	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 60 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Огурец соленый 30 2. Фрикадельки рыбные отварные 60 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Напиток лимонный 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Печенье 20	Б: 39,162 (3,6%) Ж: 38,126 (-9,9%) У: 187,402 (2,6%) К: 1251,969 (-0,6%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 100 3. Чай с молоком 180 4. Батон обогащенный 20	1. Ряженка 2,5% 125 2. Груша свежая 60	1. Помидор свежий 50 2. Щи из квашенной капусты со сметаной 150 3. Котлета рубленая из птицы 60 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок для раннего возраста. 150 6. Батон обогащенный 20 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 25	1. Голубцы ленивые 140 2. Булочка "творожная" 60 3. Компот из чернослива 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 40,857 (8,1%) Ж: 53,349 (26,1%) У: 179,059 (-2%) К: 1337,262 (6,1%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Ряженка 2,5% 125 2. Яблоко свежее 70	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/5 3. Пудинг из печени с морковью 90 4. Рагу овощное (1-й вариант) 100 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Соус сметанный 20 2. Запеканка из творога 100 3. Молоко кипяченое 150 4. Печенье 30	Б: 43,704 (15,6%) Ж: 44,168 (4,4%) У: 174,265 (-4,6%) К: 1277,979 (1,4%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 3. Чай с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 125 2. Банан свежий 70	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с квашенной капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10 3. Соус польский тк № 378 20 4. Рыба (филе) отварная 60 5. Картофель отварной 130 6. Сок для раннего возраста. 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 15 8. Батон обогащенный 20	1. Яйцо вареное 20 2. Винегрет овощной с сельдью 40/30 3. Булочка "домашняя" молочная 50 4. Компот из свежих груш 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 38,658 (2,3%) Ж: 39,438 (-6,8%) У: 192,23 (5,2%) К: 1249,254 (-0,9%)

День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Какао с молоком 170 3. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 155	1. Ряженка 2,5% 125 2. Апельсин свежий 75	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский 150/10/10 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Напиток из клюквы протертой с сахаром 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Огурец свежий 30 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Компот из чернослива 150 4. Ватрушка с творогом 50 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	Б: 37,765 (-0,1%) Ж: 44,96 (6,3%) У: 190,028 (4%) К: 1235,146 (-2%)
---------	---	--	--	---	--

Заведующий:  / Аминова И.В.