

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - 1 квартал 2024 год

| День | Завтрак | 2й завтрак | Обед | Полдник | Хим. состав |
|--------|--|------------|---|--|--|
| День 1 | 1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Чай с сахаром 180 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 6 | 1. Сок 100 | 1. Свекольник со сметаной и мясом 150 2. Рыба тушеная с овощами 60 3. Рожки отварные с маслом 110 4. Компот из сухофруктов 150 5. Батон 30 6. Хлеб ржаной 36 | 1. Булочка домашняя 50 2. Молоко 150 | Б: 43,944 (16,3%) Ж: 43,282 (2,3%) У: 179,242 (-1,9%) К: 1298,591 (3,1%)) |
| День 2 | 1. Каша манная с маслом 150 2. Какао-напиток на молоке 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 | 1. Сок 100 | 1. Салат "Свекла с соленым огурцом" 50 2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной. 150 3. Плов с курицей 150 4. Отвар шиповника 150 5. Хлеб ржаной 36 | 1. Лапшевник 80 2. Кисель-подлива 20 3. Чай сладкий с молоком 150 | Б: 47,441 (25,5%) Ж: 48,234 (14%) У: 168,132 (-8%) К: 1312,535 (4,2%)) |
| День 3 | 1. Вермишель в молоке 150 2. Какао-напиток на молоке 150 3. Батон 40 4. Сыр 6 | 1. Сок 100 | 1. Суп крестьянский с курицей 180 2. Печень по-строгановски 60 3. Картофель отварной 125 4. Компот из свежих яблок 150 5. Хлеб ржаной 36 | 1. Плюшка с сахаром 50 2. Кефир 3,2 130 | Б: 46,803 (23,8%) Ж: 45,327 (7,2%) У: 175,34 (-4%) К: 1318,771 (4,7%)) |
| День 4 | 1. Каша молочная "Дружба" 150 2. Чай сладкий с молоком 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 | 1. Сок 100 | 1. Салат из картофеля с солеными огурцами 50 2. Суп вермишелевый с курицей 150 3. Тефтели мясо-крупяные 110 4. Соус сметанный 20 5. Кисель 150 6. Хлеб ржаной 36 | 1. Пудинг из творога 80 2. Соус молочный сладкий 20 3. Какао-напиток на молоке 150 | Б: 50,4 (33,3%) Ж: 54,195 (28,1%) У: 156,85 (-14,1%) К: 1332,441 (5,7%)) |
| День 5 | 1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток на молоке 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 | 1. Сок 100 | 1. Икра кабачковая 40 2. Суп картофельный с курицей и гренками 150 3. Пельмени мясные отварные 110 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржаной 36 | 1. Омлет натуральный 90 2. Чай с сахаром 180 3. Батон 20 4. Яблоко 100 | Б: 46,282 (22,4%) Ж: 50,678 (19,8%) У: 155,881 (-14,7%) К: 1295,139 (2,8%)) |

| | | | | | |
|---------|---|---------------|---|---|---|
| День 6 | 1. Макароны отварные с маслом и сахаром 130 2. Чай сладкий с молоком 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 6 | 1. Сок 100 | 1. Борщ с мясом и сметаной 150 2. Гуляш из сердца 60 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом 100 4. Компот из свежих яблок 150 5. Батон 20 6. Хлеб ржаной 36 | 1. Пирожки печеные с повидлом 60 2. Молоко 150 | Б: 45,858 (21,3%) Ж: 40,349 (-4,6%) У: 218,301 (19,5%) К: 1432,343 (13,7%) |
| День 7 | 1. Каша пшеничная молочная жидкая 150 2. Какао-напиток на молоке 150 3. Батон 30 4. Масло сливочное 5 | 1. Сок 100 | 1. Суп "Харчо" с мясом птицы 150 2. Капуста тушеная с курицей. 150 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржаной 36 | 1. Оладьи с маслом и с сахаром 60 2. Чай сладкий с молоком 150 3. Яблоко 100 | Б: 40,758 (7,8%) Ж: 53,31 (26%) У: 163,456 (-10,5%) К: 1307,623 (3,8%) |
| День 8 | 1. Каша рисовая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток на молоке 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 6 | 1. Сок 100 | 1. Суп гороховый с курицей и гренками 150 2. Тефтели рыбные 60 3. Соус томатный с маслом сливочным 20 4. Пюре картофельное 110 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржаной 36 | 1. Винегрет овощной 110 2. Яйцо 1/2 3. Батон 20 4. Чай сладкий с лимоном 160 | Б: 45,738 (21%) Ж: 40,589 (-4%) У: 169,387 (-7,3%) К: 1257,074 (-0,2%) |
| День 9 | 1. Каша молочная "Ассорти" 150 2. Чай сладкий с молоком 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 | 1. Сок 100 | 1. Салат из свеклы отварной 50 2. Лапша домашняя с курицей 150 3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной 150 4. Компот из свежих яблок 150 5. Хлеб ржаной 36 | 1. Запеканка творожная 80 2. Кисель-подлива 20 3. Какао-напиток на молоке 150 | Б: 49,094 (29,9%) Ж: 51,841 (22,6%) У: 159,546 (-12,7%) К: 1325,914 (5,2%) |
| День 10 | 1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами) 150 2. Какао-напиток на молоке 150 3. Батон 40 4. Масло сливочное 5 5. Сыр 6 | 1. Яблоко 100 | 1. Салат из свежей капусты (в марте икра кабачковая) 50 2. Рассольник с курицей и со сметаной 150 3. Жаркое по-домашнему с курицей 160 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржаной 36 | 1. Рыба запеченная в омлете 100 2. Чай с сахаром 180 3. Батон 20 | Б: 51,597 (36,5%) Ж: 49,35 (16,7%) У: 152,878 (-16,3%) К: 1285,967 (2,1%) |

заведующий: _____ / Афанасьева С.В.