

Десятидневное меню: Ясли

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая 130 2. Бутерброд с джемом 25/15 3. Батон 20 4. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с клецками 150/10 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Пюре картофельное с морковью 110 5. Хлеб ржаной 20 6. Сок для питания детей раннего возраста персиковый 150	1. Плов из птицы 100 2. Хлеб ржаной 20 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 4. Банан свежий 68 5. Чай с молоком и сахаром 150	Б: 50,99 (34,9%) Ж: 46,092 (9%) У: 219,02 (19,9%) К: 1505,973 (19,5%)
День 2	1. Каша рисовая жидкая 130 2. Бутерброд с сыром 18/12 3. Батон 20 4. Чай с молоком и сахаром 150	1. Кефир 125	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 165 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Каша гречневая рассыпчатая 90 5. Хлеб ржаной 20 6. Компот из изюма 150	1. Шницель рыбный натуральный 50 2. Пюре картофельное 130 3. Хлеб ржаной 20 4. Апельсин свежий 80 5. Вафли 30 6. Напиток из плодов шиповника 150	Б: 55,385 (46,5%) Ж: 56,76 (34,2%) У: 180,778 (-1,1%) К: 1476,804 (17,2%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 140 3. Батон 20 4. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Борщ 165 3. Гуляш из отварного мяса 35/30 4. Макароны изделия отварные 100 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Сок для питания детей раннего возраста абрикосовый 150	1. Помидор свежий 35 2. Голубцы ленивые 150 3. Хлеб ржаной 20 4. Булочка "творожная" 40 5. Банан свежий 77 6. Компот из свежих яблок 150	Б: 58,526 (54,8%) Ж: 55,391 (30,9%) У: 178,606 (-2,2%) К: 1459,743 (15,9%)

День 4	1. Каша манная жидкая 130 2. Батон 20 3. Яйцо вареное 40 4. Какао с молоком 150	1. Ряженка 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп из овощей 165 3. Шницель рыбный натуральный 50 4. Рагу овощное 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Сок для раннего возраста яблочный 150	1. Запеканка из творога с джемом 130/10 2. Батон 20 3. Печенье в ассортименте 20 4. Груша свежая 70 5. Молоко кипяченое 180	Б: 65,568 (73,5%) Ж: 52,143 (23,3%) У: 160,553 (-12,1%) К: 1401,866 (11,3%)
День 5	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 2. Бутерброд с сыром 18/12 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский 165 3. Котлета мясная (говядина) 40 4. Пюре картофельное 110 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Сок для питания детей раннего возраста персиковый 150	1. Помидор свежий 35 2. Макароны, запеченные с яйцом 100 3. Хлеб ржаной 20 4. Груша 70 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150	Б: 40,613 (7,4%) Ж: 43,199 (2,1%) У: 179,381 (-1,8%) К: 1281,764 (1,7%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая 130 2. Батон 20 3. Кофейный напиток с молоком 150 4. Яйцо вареное 40	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 40 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Хлеб ржаной 20 6. Кисель из кураги 150	1. Помидор свежий 35 2. Рыба (филе) отварная 60 3. Соус польский 20 4. Картофельное пюре с морковью 110 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан свежий 77 7. Напиток лимонный 130	Б: 47,867 (26,6%) Ж: 33,782 (-20,1%) У: 179,71 (-1,6%) К: 1227,675 (-2,6%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 140 3. Батон 20 4. Чай с молоком и сахаром 150	1. Кефир 125	1. Салат картофельный 30 2. Щи из свежей капусты 165 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Пюре из свеклы 120 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Сок для питания детей раннего возраста персиковый 150	1. Винегрет овощной с сельдью 50/25 2. Хлеб ржаной 20 3. Булочка "творожная" 40 4. Банан свежий 77 5. Компот из чернослива 150	Б: 48,186 (27,5%) Ж: 55,642 (31,5%) У: 159,565 (-12,7%) К: 1343,269 (6,6%)

День 8	1. Каша манная жидкая 130 2. Бутерброд с сыром 18/12 3. Какао с молоком 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 35 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 165 3. Пудинг из печени с морковью 70 4. Пюре картофельное 110 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Кисель из яблок 150	1. Запеканка из творога с джемом 130/10 2. Батон 20 3. Груша свежая 80 4. Пряники 20 5. Молоко кипяченое 180	Б: 77,925 (106,2%) Ж: 51,8 (22,5%) У: 195,941 (7,2%) К: 1566,396 (24,3%)
День 9	1. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 2. Батон 20 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Ряженка 125	1. Огурец свежий 40 2. Борщ 165 3. Рыба, тушенная в томате с овощами 100 4. Картофель отварной 80 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Сок для раннего возраста яблочный 150	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Булочка "творожная" 40 4. Яблоко 60 5. Компот из свежих яблок 150	Б: 50,487 (33,6%) Ж: 42,62 (0,8%) У: 159,846 (-12,5%) К: 1240,966 (-1,5%)
День 10	1. Каша рисовая жидкая 130 2. Батон обогащенный 20 3. Яйцо вареное 40 4. Какао с молоком 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 25 2. Рассольник ленинградский 165 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 20 7. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150	1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Хлеб ржаной 20 4. Булочка молочная 50 5. Мандарины свежие 74 6. Компот из чернослива 150	Б: 53,991 (42,8%) Ж: 48,979 (15,8%) У: 193,892 (6,1%) К: 1442,339 (14,5%)