

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - лето 2024-2025 (Копия)

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 150 2. Какао с молоком 150 3. Печенье 15	1. Яблоко свежее 88	1. Бульон из курицы 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Плов из птицы 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко кипяченое 158,4	Б: 42,499 (12,4%) Ж: 48,152 (13,8%) У: 150,787 (-17,5%) К: 1201,064 (-4,7%)
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Ряженка 155,2 2. Пряник 17	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) 150 2. Тефтели 60 3. Греча отварная 100 4. Соус сметанный с луком 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Компот из свежих фруктов 150	1. Пюре картофельное 110 2. Котлета рыбная 60 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Салат из моркови 40 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 71,869 (90,1%) Ж: 61,462 (45,3%) У: 177,26 (-3%) К: 1527,768 (21,3%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Апельсин 100	1. Свекольник 150 2. Печень по-строгановски 75 3. Пюре картофельное 110 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из белокачанной капусты 50	1. Пирожок с капустой и яйцом 60 2. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 44,878 (18,7%) Ж: 44,319 (4,8%) У: 145,058 (-20,6%) К: 1155,357 (-8,3%)
День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из курицы 70 3. Макароны отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Жаркое по-домашнему с курицей 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 65,983 (74,6%) Ж: 48,337 (14,3%) У: 174,358 (-4,6%) К: 1369,54 (8,7%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 15	1. Суп картофельный с вермишелью 150 2. Мясо куриное тушеное с овощами 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150	1. Капуста тушеная 150 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Мясные ёжики 60	Б: 48,271 (27,7%) Ж: 43,545 (2,9%) У: 165,651 (-9,3%) К: 1258,971 (-0,1%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15	1. Яблоко свежее 80	1. Суп картофельный с клёцками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Рис отварной 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из моркови 40	1. Ряженка 155,2 2. Сырники творожные со сгущенным молоком 100	Б: 62,562 (65,5%) Ж: 50,159 (18,6%) У: 168,036 (-8%) К: 1379,142 (9,5%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Ряженка 155,2 2. Пряник 17	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 150 2. Суфле рыбное 65 3. Пюре картофельное 110 4. Соус сметанный с луком 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Компот из сухофруктов 150 7. Салат из свеклы 40	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Оладьи со сгущенным молоком 100	Б: 55,13 (45,8%) Ж: 55,965 (32,3%) У: 152,597 (-16,5%) К: 1330,638 (5,6%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгоновски 75 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150	1. Запеканка картофельная с отварным мясом 150 2. Салат из свежих помидоров и огурцов 50 3. Компот из сухофруктов 150 4. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 56,905 (50,5%) Ж: 44,697 (5,7%) У: 176,795 (-3,2%) К: 1317,771 (4,6%)

День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Банан 90	1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Греча отварная 100 3. Котлета из говядины 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Пирожок с капустой и яйцом 60	Б: 58,65 (55,2%) Ж: 53,078 (25,5%) У: 168,017 (-8%) К: 1375,766 (9,2%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 15	1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 54,448 (44%) Ж: 47,804 (13%) У: 176,576 (-3,4%) К: 1359,853 (7,9%)

Заведующий: _____ / Е.Г.Соловьева

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД №25 "МАЛЫШ"**

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №25 "МАЛЫШ"
Дата: 2025.02.04 14:32:58 +03'00'