

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года - Зима 2024-2025 С ИЗМЕНЕНИЯМИ (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 18	1. Яблоко свежее 96,8	1. Бульон из кури 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 150	Б: 42,887 (13,5%) Ж: 48,448 (14,5%) У: 152,845 (-16,3%) К: 1214,177 (-3,6%)
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 35	Б: 71,51 (89,2%) Ж: 61,327 (45%) У: 174,61 (-4,4%) К: 1516,018 (20,3%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 45	1. Апельсин 100	1. Свекольник 150 2. Печень по-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 110 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. салат из квашеной капусты 40	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Пирожок с капустой и яйцом 60	Б: 44,476 (17,7%) Ж: 44,676 (5,6%) У: 142,288 (-22,1%) К: 1146,009 (-9%)
День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 96,8	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из кури 70 3. Макароны отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40	1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 65,703 (73,8%) Ж: 48,703 (15,1%) У: 161,904 (-11,4%) К: 1318,55 (4,6%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 45 3. Какао с молоком 150	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18	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 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Мясные ёжики 60 5. Яйца вареные 20	Б: 50,677 (34,1%) Ж: 46,004 (8,8%) У: 165,373 (-9,5%) К: 1291,131 (2,5%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 18	1. Яблоко свежее 96,8	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: 62,787 (66,1%) Ж: 50,453 (19,3%) У: 170,268 (-6,8%) К: 1391,652 (10,4%)
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 квашеной капусты с мясом 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: 53,805 (42,3%) Ж: 55,136 (30,3%) У: 150,439 (-17,7%) К: 1308,483 (3,8%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45	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 квашеной капусты 40 3. Компот из сухофруктов 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 56,544 (49,6%) Ж: 45,394 (7,3%) У: 173,229 (-5,2%) К: 1310,562 (4%)

День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 96,8	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: 57,687 (52,6%) Ж: 53,015 (25,3%) У: 158,604 (-13,2%) К: 1328,86 (5,5%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18	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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40 7. Гренки из пшеничного хлеба 11	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Яйца вареные 20 4. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 59,124 (56,4%) Ж: 50,804 (20,1%) У: 185,242 (1,4%) К: 1436,67 (14%)

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 14:30:12 +03'00'