

Десятидневное меню: Ясли 2025 год

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
10.1. 2025	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша пшеничная жидкая 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 2. Пюре картофельное с морковью 110 3. Сок персиковый 150 4. Помидор свежий 30 5. Батон обогащенный 20 6. Хлеб ржаной 20 7. Рыба запеченная в омлете 50	1. Мандарин свежий 100 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 3. Макароны изделия отварные с маслом 100 4. Чай с сахаром 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Фрикадельки из птицы 50	Б: 39,479 (4,4%) Ж: 29,251 (-30,8%) У: 198,532 (8,7%) К: 1223,722 (-2,9%)
11.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Чай с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Хлеб ржаной 20 5. Компот из изюма 150 6. Каша гречневая рассыпчатая 90	1. Напиток из плодов шиповника 150 2. Пюре картофельное 100 3. Груша свежая 50 4. Булочка "творожная" 50 5. Хлеб ржаной 20 6. Шницель рыбный натуральный 50	Б: 52,393 (38,6%) Ж: 40,914 (-3,3%) У: 182,3 (-0,2%) К: 1321,589 (4,9%)
12.11. 2025	1. Омлет натуральный 100 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Салат из горошка зеленого консервированного 25 4. Бутерброд с маслом 30	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Плов из птицы 120 2. Сок абрикосовый 150 3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 4. Огурец свежий 30 5. Хлеб ржаной 20	1. Голубцы ленивые 140 2. Яблоко свежее 70 3. Компот из свежих груш 150 4. Хлеб ржаной 20	Б: 40,774 (7,9%) Ж: 46,738 (10,5%) У: 147,479 (-19,3%) К: 1188,328 (-5,7%)

13.11. 2025	1. Какао с молоком 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша манная жидкая 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Сок яблочный 150 2. Батон обогащенный 15 3. Салат картофельный 30 4. Пудинг рыбный запеченный 65 5. Хлеб ржаной 20 6. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 7. Рагу овощное (1-й вариант) 100	1. Молоко кипяченое 150 2. Печенье в ассортименте 20 3. Яблоко свежее 60 4. Запеканка из творога с джемом 100/20	Б: 50,857 (34,5%) Ж: 43,604 (3,1%) У: 162,447 (-11,1%) К: 1273,286 (1,1%)
14.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша "дружба" 130 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 4. Запеканка картофельная с мясом 130 5. Хлеб ржаной 20	1. Макароны изделия отварные с маслом 100 2. Сок персиковый 150 3. Яйцо вареное 40 4. Помидор свежий 30 5. Хлеб ржаной 20 6. Пирожки печеные с картошкой 40 7. Груша свежая 70	Б: 41,02 (8,5%) Ж: 34,055 (-19,5%) У: 186,932 (2,3%) К: 1230,341 (-2,4%)
17.11. 2025	1. Каша пшеничная жидкая 130 2. Яйцо вареное 20 3. Бутерброд с маслом 30 4. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Кисель из кураги 150 2. Котлета мясная (говядина) 70 3. Огурец свежий 30 4. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 5. Овощи в молочном соусе 100 6. Хлеб ржаной 20	1. Хлеб ржаной 20 2. Напиток лимонный 130 3. Печенье в ассортименте 20 4. Апельсин свежий 70 5. Биточек рыбный 50 6. Огурец соленый 30 7. Картофельное пюре с морковью 100	Б: 42,794 (13,2%) Ж: 36,456 (-13,8%) У: 175,771 (-3,8%) К: 1235,788 (-1,9%)

18.11. 2025	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 2. Помидор свежий 30 3. Котлета рубленая из говядины 80 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон обогащенный 20	1. Банан свежий 80 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 3. Хлеб ржаной 20 4. Винегрет овощной с сельдью 70 5. Компот из чернослива 150	Б: 50,413 (33,4%) Ж: 50,803 (20,1%) У: 198,179 (8,5%) К: 1460,654 (15,9%)
19.11. 2025	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пюре картофельное 100 4. Пудинг из печени с морковью 90 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржаной 20	1. Запеканка из творога 100 2. Молоко кипяченое 150 3. Соус сметанный 20 4. Апельсин свежий 70	Б: 66,703 (76,5%) Ж: 43,6 (3,1%) У: 138,94 (-24%) К: 1228,23 (-2,5%)
20.11. 2025	1. Бутерброд с маслом 25 2. Чай с молоком 180 3. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 2. Хлеб ржаной 20 3. Рыба, тушенная с овощами 100 4. Сок яблочный 150 5. Огурец соленый 30 6. Картофель отварной 80	1. Компот из свежих груш 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Булочка "творожная" 50 4. Мандарины свежие 80 5. Голубцы ленивые 120	Б: 51,241 (35,6%) Ж: 41,112 (-2,8%) У: 161,636 (-11,5%) К: 1234,966 (-2%)

21.11. 2025	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50 2. Салат из свеклы 30 3. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150 6. Хлеб ржаной 20	1. Яблоко свежее 70 2. Компот из чернослива 100 3. Ватрушка с творогом 50 4. Жаркое по-домашнему 100 5. Хлеб ржаной 20	Б: 68,076 (80,1%) Ж: 58,529 (38,4%) У: 174,594 (-4,4%) К: 1505,98 (19,5%)
----------------	--	---	---	--	---

Заведующий: _____ / Т.Н.Тычкова