

Десятидневное меню: Ясли 2022 - Меню кура ясли (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. Ряженка 145,5 2. Пряник 17 | 1. Бульон из куры 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Плов из птицы 150 4. Кисель из яблок 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. салат из свежих огурцов 40 | 1. Пюре картофельное 110 2. Котлета рыбная 60 3. Салат из свеклы 35 4. Батон нарезной обогащенный 35 5. Чай с сахаром и лимоном 150 | Б: 52,649 (39,3%) Ж: 57,887 (25%) У: 1,852 (-0,5%) К: 1435,563 (13,9%) |
| День 2 | 1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35 | 1. Апельсин 100 | 1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне 150 2. Пюре картофельное 110 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Соус сметанный с луком 30 6. Тефтели 60 7. Салат из белокачанной капусты 50 | 1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кисель из яблок 150 4. Яблоко свежее 80 | Б: 62,09 (64,3%) Ж: 60,102 (42,1%) У: 165,712 (-9,3%) К: 1470,75 (16,7%) |
| День 3 | 1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44 | 1. Яблоко свежее 80 | 1. Печень по-строгоновски 110 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Свекольник 150 | 1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 52,422 (38,7%) Ж: 54,064 (27,8%) У: 191,385 (4,8%) К: 1445,491 (14,7%) |
| День 4 | 1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с повидлом 35 | 1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15 | 1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из куры 70 3. Греча отварная 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 | 1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Жаркое по-домашнему с курой 170 | Б: 52,01 (37,6%) Ж: 54,695 (29,3%) У: 168,737 (-7,6%) К: 1430,632 (13,5%) |



| | | | | | |
|--------|---|----------------------------------|--|---|--|
| День 5 | 1. Каша вязкая молочная "Дружба" 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44 | 1. Яблоко свежее 80 | 1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Мясо куриное тушеное с овощами 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150 | 1. Ватрушка с творогом 60 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64 | Б: 44,795 (18,5%) Ж: 51,739 (22,3%) У: 145,299 (-20,5%) К: 1235,538 (-1,9%) |
| День 6 | 1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15 | 1. Апельсин 100 | 1. Суп картофельный с клецками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Пюре картофельное 110 4. Салат из свеклы 40 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 | 1. Капуста тушеная с мясом курицы и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 42,578 (12,6%) Ж: 43,99 (4%) У: 169,654 (-7,1%) К: 1253,027 (-0,6%) |
| День 7 | 1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150 | 1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17 | 1. Щи из свежей капусты на курином бульоне 150 2. Суфле рыбное 65 3. Рис отварной 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Кисель из яблок 150 6. Гренки из пшеничного хлеба 11 7. салат из свежих огурцов 40 | 1. Жаркое по-домашнему с курицей 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 58,138 (53,8%) Ж: 55,062 (30,2%) У: 171,019 (-6,4%) К: 1403,858 (11,4%) |
| День 8 | 1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44 | 1. Яблоко свежее 80 | 1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгановски 110 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 | 1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64 | Б: 66,436 (75,8%) Ж: 58,238 (37,7%) У: 166,583 (-8,8%) К: 1452,09 (15,2%) |

| | | | | | |
|---------|--|---|---|--|---|
| День 9 | 1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с повидлом 35 | 1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15 | 1. Суп лапша по-домашнему 150 2. Греча отварная 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Салат из свеклы 40 6. Котлета из курицы 60 | 1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35 | Б: 52,781 (39,6%) Ж: 63,602 (50,4%) У: 218,554 (19,6%) К: 1699,288 (34,9%) |
| День 10 | 1. Каша вязкая рисовая молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44 | 1. Яблоко свежее 80 | 1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 | 1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/20 2. Кисель из яблок 150 | Б: 55,623 (47,2%) Ж: 45,095 (6,6%) У: 172,468 (-5,6%) К: 1198,744 (-4,9%) |

Заведующий:  Линецкая Анна Дмитриевна



Документ подписан электронной подписью
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Электронный документ b3e6184e-7b58-483e-a805-506c8639bae7

Отправлено МДОУ №4, Линецкая Анна Дмитриевна, Заведующий
27.05.2022 10:46 (MSK), Сертификат № 02CB0C8E0065AD778147BF767DEB883E4A