

## Десятидневное меню: Ясли 2023 - Зима 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 80	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: 42,487 (12,4%) Ж: 48,139 (13,8%) У: 150,473 (-17,6%) К: 1199,759 (-4,8%)
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: 72,335 (91,4%) Ж: 60,96 (44,1%) У: 179,91 (-1,5%) К: 1534,198 (21,8%)
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-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: 45,372 (20%) Ж: 45,46 (7,5%) У: 142,288 (-22,1%) К: 1156,649 (-8,2%)
День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 80	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 соленых огурцов с луком 40	1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 65,943 (74,5%) Ж: 48,837 (15,5%) У: 166,16 (-9,1%) К: 1334,771 (5,9%)

День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 44 3. Какао с молоком 150	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 35 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Мясные ёжики 60 5. Яйца вареные 20	Б: 48,66 (28,7%) Ж: 44,142 (4,4%) У: 163,141 (-10,7%) К: 1257,341 (-0,2%)
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: 63,405 (67,7%) Ж: 50,849 (20,2%) У: 168,036 (-8%) К: 1388,72 (10,2%)
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: 55,06 (45,7%) Ж: 56,055 (32,5%) У: 153,089 (-16,2%) К: 1330,873 (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-строгановски 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 40	Б: 57,799 (52,9%) Ж: 46,313 (9,5%) У: 175,879 (-3,7%) К: 1332,952 (5,8%)

День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 80	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: 56,96 (50,7%) Ж: 53,038 (25,4%) У: 160,288 (-12,3%) К: 1331,23 (5,7%)
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 соленых огурцов с луком и зеленым горошком 40	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Яйца вареные 20 4. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 57,536 (52,2%) Ж: 49,7 (17,5%) У: 176,65 (-3,3%) К: 1389,579 (10,3%)

Заведующий: \_\_\_\_\_ / Линецкая Анна Дмитриевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Идентификатор: ef8c8bd3-aebf-4be7-8d77-3c02756c7461

ОТПРАВЛЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №4"**, Линецкая Анна Дмитриевна, Заведующий **26.12.23** 14:11 (MSK) Сертификат 00EDCA1E191B3F40976F314A481D02A7C6