

## Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - Меню 2021 (27 сад)

День	Завтрак	2-ой завтра	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Яйцо вареное 40 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша пшеничная жидкая 130 4. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Печенье 25 3. Яблоко свежее 70	1. Суп из овощей 150/14 2. Фрикадельки из птицы 50 3. Соус молочный 20 4. Макароны изделия отварные 120 5. Компот из изюма с витамином "с" 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Суфле из рыбы 80 2. Соус сметанный 40 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Батон обогащенный 25 5. Чай с сахаром 150	Б: 50,455 (33,5%) Ж: 43,661 (3,2%) У: 195,699 (7,1%) К: 1411,069 (12%)
День 2	1. Яйцо вареное 40 2. Бутерброд с сыром 30 3. Каша рисовая жидкая 130 4. Чай с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 75	1. Винегрет овощной. 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 150/10 3. Печень по-строгановски 60/20 4. Пюре из овощей 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Напиток из плодов шиповника 150	1. Биточки по-белорусски 50 2. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Сок персиковый 150 5. Булочка "творожная" 50	Б: 67,549 (78,7%) Ж: 53,811 (27,2%) У: 207,514 (13,6%) К: 1604,373 (27,3%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 80 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 75	1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/10 2. Гуляш из отварного мяса 35 3. Каша гречневая рассыпчатая 100 4. Компот из чернослива 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Пудинг рыбный запеченный 75 2. Рагу овощное (1-й вариант) 100 3. Чай с сахаром 150 4. Батон обогащенный 25	Б: 57,218 (51,4%) Ж: 49,557 (17,2%) У: 166,668 (-8,8%) К: 1348,345 (7%)
День 4	1. Каша манная жидкая 130 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с джемом 40	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Апельсин свежий 75	1. Салат картофельный 30 2. Суп картофельный с клецками и курой 150/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Кисель из яблок 150	1. Запеканка из творога 130 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Молоко кипяченое 150 4. Булочка домашняя 70	Б: 68,823 (82,1%) Ж: 55,96 (32,3%) У: 194,427 (6,4%) К: 1569,154 (24,5%)

День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Яйцо вареное 40 3. Каша "дружба" 130 4. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 75	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский 150/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Соус сметанный 40 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Сок для раннего возраста. 150	1. Биточки по-белорусски 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 100 3. Соус молочный густой 30 4. Напиток брусничный 150 5. Батон нарезной обогащенный 25	Б: 56,426 (49,3%) Ж: 56,828 (34,3%) У: 181,529 (-0,6%) К: 1470,81 (16,7%)
День 6	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшенная жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 75	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150 3. Котлеты, биточки, шницели 40 4. Соус молочный густой 30 5. Картофельное пюре с морковью 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Сок яблочный 150	1. Яйцо вареное 40 2. Биточек рыбный 80 3. Овощи в молочном соусе 100 4. Компот из чернослива 150 5. Батон нарезной обогащенный 25	Б: 51,83 (37,1%) Ж: 42,839 (1,3%) У: 215,296 (17,8%) К: 1458,375 (15,7%)
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 80 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Яблоко свежее 70	1. Салат картофельный 30 2. Щи по-уральски (с крупой) 150/5 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Соус молочный густой 30 5. Пюре из свеклы 120 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 7. Кисель из кураги 150	1. Сельдь 30 2. Пюре картофельное 100 3. Батон обогащенный 25 4. Чай с сахаром 150	Б: 37,06 (-2%) Ж: 42,306 (0%) У: 158,671 (-13,2%) К: 1171,811 (-7%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая 130 3. Чай с молоком 150 4. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Сок для раннего возраста. 150 2. Печенье 25 3. Апельсин свежий 70	1. Винегрет овощной. 50 2. Суп картофельный с курой 150/10 3. Запеканка из печени с рисом 70 4. Соус молочный густой 30 5. Рагу овощное (1-й вариант) 100 6. Кисель из яблок 150 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Запеканка из творога 130 2. Соус молочный (сладкий) 50 3. Молоко кипяченое 150 4. Булочка домашняя 70	Б: 78,118 (106,7%) Ж: 64,634 (52,8%) У: 224,49 (22,9%) К: 1832,136 (45,4%)

День 9	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 130 3. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Груша свежая 70	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/8/10 3. Голубцы ленивые 150 4. Сок для раннего возраста. 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Рыба (филе) отварная 60 2. Соус польский 20 3. Картофель отварной 100 4. Батон нарезной обогащенный 25 5. Компот из свежих плодов 150	Б: 48,901 (29,4%) Ж: 37,598 (-11,1%) ) У: 168,435 (-7,8%) К: 1215,574 (-3,5%)
День 10	1. Яйцо вареное 40 2. Каша рисовая жидкая 130 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Кофейный напиток 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125 2. Банан свежий 70	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник ленинградский 150/10 3. Котлета рубленая из курицы 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Чай с сахаром 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Батон нарезной обогащенный 25 4. Ватрушка с творогом и изюмом 50 5. Сок для раннего возраста. 150	Б: 49,52 (31%) Ж: 40,314 (-4,7%) У: 197,628 (8,2%) К: 1361,44 (8,1%)

заведующий: \_\_\_\_\_ / Титова А.В.