

Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) - УСП 2021 (оригинал) (ясли) (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170 4. Яйцо вареное 40	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 40 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/10/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Картофельное пюре с морковью 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20 7. Сок персиковый 150	1. Плов из птицы 160 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом 60 4. Чай с молоком и сахаром 150 5. Груша свежая 60	Б: 62,794 (66,1%) Ж: 54,317 (28,4%) У: 205,8 (12,6%) К: 1574,721 (25%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из моркови и яблок 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Макароны изделия отварные с маслом 120 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20 7. Компот из изюма 150	1. Пюре картофельное 110 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Булочка молочная 50 4. Напиток из плодов шиповника 150 5. шницель рыбный 50 6. Груша свежая 60	Б: 62,907 (66,4%) Ж: 46,356 (9,6%) У: 213,423 (16,8%)) К: 1543,408 (22,5%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 110 100 3. Бутерброд с маслом 30 4. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Гуляш из отварного мяса 50/50 4. Каша гречневая рассыпчатая 110 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из свежих груш 150	1. Голубцы ленивые 170 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Банан свежий 100 4. Сок абрикосовый 150 5. вафли 30	Б: 64,327 (70,2%) Ж: 73,977 (74,9%) У: 187,565 (2,7%) К: 1687,636 (33,9%)

День 4	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 150 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 40 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пудинг рыбный запеченный 60 4. Рагу овощное (1 вариант) 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20 7. Компот из изюма 150	1. Запеканка из творога с джемом 100\10 2. Молоко кипяченое 150 3. Печенье 20 4. Яблоко свежее 60	Б: 63,622 (68,3%) Ж: 45,384 (7,3%) У: 184,691 (1,1%) К: 1439,754 (14,3%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша "дружба" с сахаром 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Рассольник с птицей 150/10/10 2. Салат из свеклы 30 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок персиковый 150	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 120 3. Ватрушка с творогом 50 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. напиток клюквенный 150 6. Груша свежая 60	Б: 48,975 (29,6%) Ж: 44,472 (5,1%) У: 206,399 (13%) К: 1434,257 (13,8%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 155 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 30	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. котлета мясная (говядина) 50 4. Овощи в молочном соусе 120 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20 7. кисель из кураги 150	1. Картофельное пюре с морковью 100 2. Фрикадельки рыбные отварные 60 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Батон обогащенный 20 5. Сок персиковый 150 6. Банан свежий 100	Б: 50,388 (33,3%) Ж: 35,222 (-16,7%)) У: 230,664 (26,3%)) К: 1458,734 (15,8%)

День 7	<ul style="list-style-type: none"> 1. Омлет натуральный 150 2. Салат из горошка зеленого консервированного 40 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком и сахаром 150 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат картофельный 40 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Котлета рубленая из птицы 60 4. Пюре из свеклы 110 5. Компот из изюма 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Голубцы ленивые 170 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Печенье 30 4. Булочка "творожная" 50 5. Яблоко свежее 60 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 73,405 (94,2%) Ж: 74,338 (75,7%) У: 185,891 (1,7%) К: 1731,77 (37,4%)
День 8	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 150 3. Чай с молоком и сахаром 150 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Рагу овощное (1 вариант) 100 4. Пудинг из печени с морковью 50 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 20 7. Кисель из яблок 150 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с джемом 100\10 2. Молоко кипяченое 150 3. Булочка домашняя 50 4. Груша свежая 60 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 72,352 (91,4%) Ж: 49,81 (17,8%) У: 186,992 (2,3%) К: 1500,63 (19,1%)
День 9	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 155 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Бутерброд с маслом 30 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Огурец свежий 40 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Рыба (филе) отварная 60 4. Соус сметанный 20 5. Пюре картофельное 120 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20 8. Сок персиковый 150 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Винегрет с сельдью 60 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 150 5. Банан свежий 100 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 51,679 (36,7%) Ж: 37,469 (-11,4%) У: 196,943 (7,8%) К: 1350,863 (7,2%)

День 10	1. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 2. Бутерброд с маслом 30 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 3. Суфле куриное 60 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Батон обогащенный 20 6. Сок персиковый 150 7. Овощи, припущенные в сметанном соусе 120	1. Огурец свежий 40 2. Жаркое по-домашнему 120 3. Сдоба обыкновенная 50 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. напиток клюквенный 150 6. мандарин свежий 90	Б: 47,57 (25,8%) Ж: 51,729 (22,3%) У: 202,208 (10,7%) К: 1478,158 (17,3%)
---------	---	-------------------------------	--	---	---

Заведующий: _____ / Ремизова Т.Г.