

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 «Улыбка»



УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением №03 от 09.01.2025

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**
(осенне-зимней период с 01.09 по 28.02)

д. Кипень

Десятидневное меню: Ясли - 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 18	1. Яблоко свежее 96,8	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. Котлета рыбная 60 2. Пюре картофельное 110 3. Чай с сахаром и лимоном 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 49,545 (31,1%) Ж: 47,628 (12,6%) У: 168,165 (-8%) К: 1278,995 (1,5%)
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 7. Салат из моркови 40 8. Гренки из пшеничного хлеба 11	1. Ватрушка с творогом 60 2. Молоко кипяченое 150	Б: 68,049 (80%) Ж: 64,927 (53,5%) У: 176,353 (-3,5%) К: 1550,536 (23,1%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 45	1. Апельсин 100	1. Свекольник 150 2. Печень по-строгановски 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. Булочка домашняя 70 3. Капуста тушеная 150	Б: 48,378 (28%) Ж: 48,648 (15%) У: 170,242 (-6,8%) К: 1311,466 (4,1%)

День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Яблоко свежее 96,8	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из кури 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 и зеленым горошком 40	1. Жаркое по-домашнему с куриой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 66,103 (74,9%) Ж: 49,089 (16%) У: 164,994 (-9,7%) К: 1334,548 (5,9%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Бутерброд с сыром 45 3. Какао с молоком 150	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18	1. Суп картофельный с вермишелью 150 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 3. Компот из сухофруктов 150 4. Мясные ёжики 60 5. Капуста тушеная 150	1. Батон нарезной обогащенный 35 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Мясо куриное тушеное с овощами 150	Б: 49,257 (30,3%) Ж: 44,234 (4,6%) У: 167,603 (-8,3%) К: 1278,931 (1,5%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 18	1. Яблоко свежее 96,8	1. Суп картофельный с клецками 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. Запеканка творожная 80 3. Молоко сгущенное 20	Б: 57,568 (52,3%) Ж: 46,933 (11%) У: 163,61 (-10,4%) К: 1308,308 (3,8%)
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 3. Яйца вареные 20	Б: 58,937 (55,9%) Ж: 59,166 (39,9%) У: 169,795 (-7,1%) К: 1441,399 (14,4%)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861779

Владелец Дементьева Лариса Петровна

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025