

Утверждаю

*З.Ор*  
*Захарова*  
*примечание № 138*  
*от 01.04.2024*

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
Макароны отварные с сыром 130	Каша пшеничная жидкая	Каша манная жидкая	Каша пшеничная 150	Каша рисовая жидкая	Каша пшеничная жидкая	Каша манная жидкая 150	Каша пшеничная 150	Каша овсяная "геркулес"	Каша "Дружба" 150
Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом и	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с маслом 30
Чай с сахаром 180	Кофейный напиток	Чай с сахаром 180	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром 180	Какао на молоке 180	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром 180
<b>II Завтрак</b>									
Ряженка 180	Фрукт (в ассортименте)	Фрукт (в ассортименте)	Кефир 180	Фрукт (в ассортименте)	Фрукт (в ассортименте)	Кефир 180	Фрукт (в ассортименте)	Ряженка 180	Кефир 180
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы отварной 40	Морковь отварная 40	Салат из белок, капусты	Морковь отварная 40	Салат из свеклы отварной 40	Свекла отварная 40	Морковь отварная 40	Салат из свеклы отварной 40	Морковь отварная 40	Морковь отварная 40
Суп с фрикадельками 150	Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной 150	Суп картофельный с горохом и мясом 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ 150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	Суп гороховый с гречками и курицей 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	Суп рыбный 150
Котлета мясная 60	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 50	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	Котлета рыбная 50	ГУЛЯШ 60	Фрикадельки мясные 60	Плов из птицы 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 50	ШНИЦЕЛЬ 60	АЗУ 160
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	Пюре картофельное 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	Рис с овощами 100/20	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ 120/3	Кисель из яблок 180	Капуста тушеная 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180
Компот из смеси сухофруктов 180	Кисель из яблок 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 180	Чай с сахаром 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	хлеб ржаной 25	Компот из смеси сухофруктов 180	Чай с сахаром 180	хлеб ржаной 25
хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	Хлеб пшеничный 25	хлеб ржаной 25	хлеб ржаной 25	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный 25		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
<b>Полдник</b>									
КАША ЯЧНЕВАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	Запеканка картофельная с печенью	Капуста тушеная с говядиной 130	Омлет натуральный 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 60	Запеканка из творога с соусом молочным	Печень по - строгоновски 50	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	Омлет натуральный 150
КОРЖИК 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	Вафли 40	Крендель сахарный 60	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	Суп молочный с вермишелью 150	Пряники 40	Пюре картофельное	Эч-почмак 70	Пирожок печеный с капустой 70
Сок (в ассортименте)	Молоко 180	Ряженка 180	Чай с сахаром 180	Чай с молоком 180	Чай с сахаром 180	Сок (в ассортименте)	Чай с сахаром 180	Сок (в ассортименте)	Чай с сахаром 180
Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 20	Хлеб ржаной 20

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	418,9	457,4	1 797,9	13 112,7	252,58	7,14	17,18	25,25	2,15	5 520,63	2 349,30	1 384,12	87,31	5 267,42	191,92	0,07	0,35
Среднее значение за период	41,9	45,7	179,8	1 311,3	25,26	0,71	1,72	2,53	0,22	552,06	234,93	138,41	8,73	526,74	19,19	0,01	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	31,4	55,8														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	358	140	597	405