Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Лучик»

УТВЕРЖДЕНО
Распоряжением №05/1 от 10.01.2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ
(весенне-летний период с 01.03 по 31.08)

д. Келози

Десятидневное меню: Ясли - лето 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 88	1. Бульон из куры 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: 49,558 (31,1%) Ж: 47,641 (12,6%) У: 168,478 (-7,8%) К: 1280,301 (1,6%)
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. Гренки из пшеничного хлеба 11 8. Салат из моркови 40	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-строгоновски 75 3. Пюре картофельное 110 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из белокачанной капусты 50	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Булочка домашняя 70 3. Капуста тушеная 150	Б: 48,716 (28,9%) Ж: 48,288 (14,2%) У: 172,908 (-5,4%) К: 1320,009 (4,8%)

День 4	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кофейный напиток 150 4. Бутерброд с маслом 35	1. Банан 90	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из куры 70 3. Макароны отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из свежих фруктов 150 6. Салат из свежих помидоров и огурцов 50	1. Жаркое по-домашнему с курой 170 2. Компот из сухофруктов 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 66,276 (75,3%) Ж: 48,587 (14,9%) У: 174,852 (-4,3%) К: 1375,012 (9,1%)
День 5	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 45	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 пшенная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 18	1. Яблоко свежее 96,8	1. Кура,тушеная в сметанном соусе 80 2. Рис отварной 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из свежих фруктов 150 5. Салат из моркови 40 6. Щи из свежей капусты на курином бульоне 150	1. Ряженка 155,2 2. Пудинг из творога с яблоками 130/20	Б: 55,845 (47,7%) Ж: 48,319 (14,2%) У: 155,092 (-15,1%) К: 1278,651 (1,5%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Ряженка 155,2 2. Пряник 17	1. Суфле рыбное 65 2. Пюре картофельное 110 3. Соус сметанный с луком 30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150 6. Салат из свеклы 40 7. Суп картофельный с клёцками 150	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Оладьи со сгущенным молоком 100 3. Яйца вареные 20	Б: 61,201 (61,9%) Ж: 58,598 (38,5%) У: 183,418 (0,4%) К: 1501,965 (19,2%)

День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 3. Компот из свежих фруктов 150 4. Салат из свежих огурцов и помидор 40 5. Котлета из куры 60 6. Пюре картофельное 110	1. Компот из сухофруктов 150 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Печень по-строгоновски 75 4. Макароны отварные с маслом 100	Б: 60,401 (59,8%) Ж: 49,676 (17,4%) У: 177,247 (-3%) К: 1376,201 (9,2%)
День 9	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с маслом 35	1. Банан 90	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. Булочка домашняя 70 3. Яйца вареные 20	Б: 62,201 (64,6%) Ж: 55,538 (31,3%) У: 190,743 (4,4%) К: 1501,629 (19,2%)
День 10	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 45	1. Йогурт питьевой 155,2 2. Печенье 18	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 свежих огурцов 60	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 55,204 (46%) Ж: 48,2 (13,9%) У: 177,743 (-2,7%) К: 1372,896 (9%)

гель Учреждения: _____ / Л. П. Дементьева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447123

Владелец Дементьева Лариса Петровна

Действителен С 15.11.2024 по 15.11.2025