

## Десятидневное меню: Ясли 12-УСП2019 - [VS] Ясли 12 часов (Копия)

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Пюре картофельное с морковью 110 5. Сок персиковый 150 6. Батон обогащенный 20 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Фрикадельки из птицы 50 2. Макароны изделия отварные с маслом 100 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 6. Мандарин свежий 100	Б: 47,996 (27%) Ж: 37,097 (-12,3% ) У: 195,558 (7%) К: 1316,956 (4,5% )
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 170	1. Кефир 2,5% 150	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей зеленью петрушки 150/5/1 3. Каша гречневая рассыпчатая 90 4. Печень по-строгановски 50/30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Компот из изюма 150	1. Шницель рыбный натуральный 50 2. Пюре картофельное 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Булочка "творожная" 50 5. Напиток из плодов шиповника 150 6. Груша свежая 50	Б: 52,711 (39,4%) Ж: 42,359 (0,1%) У: 167,089 (-8,5%) К: 1278,432 (1,5% )
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Бутерброд с маслом 30 4. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 150	1. Огурец свежий 30 2. Плов из птицы 120 3. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Сок абрикосовый 150	1. Голубцы ленивые 140 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Компот из свежих груш 150 4. Яблоко свежее 70	Б: 51,688 (36,7%) Ж: 60,6 (43,3%) У: 133,336 (-27%) К: 1302,566 (3,4% )



*Губернатор*  
 Заведующий ГБДОУ  
 детским садом № 19  
 Кировского района  
 Санкт-Петербурга

Е.В. Ракутина

День 4	1. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 2. Бутерброд с маслом 30 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Салат картофельный 30 2. Суп из овощей с птицы , сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 3. Рагу овощное (1-й вариант) 100 4. Пудинг рыбный запеченный 65 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон обогащенный 15 7. Сок яблочный 150	1. Молоко кипяченое 150 2. Запеканка из творога с джемом 100/20 3. Печенье в ассортименте 20 4. Яблоко свежее 60	Б: 56,856 (50,4%) Ж: 45,966 (8,7%) У: 160,461 (-12,2%) К: 1310,603 (4%)
День 5	1. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 2. Бутерброд с сыром 30 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Помидор свежий 30 2. Яйцо вареное 40 3. Макароны изделия отварные с маслом 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Пирожки печеные с картошкой 40 6. Сок персиковый 150 7. Груша 70	Б: 45,622 (20,7%) Ж: 40,733 (-3,7%) У: 190,15 (4,1%) К: 1322,016 (4,9%)
День 6	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 3. Бутерброд с маслом 30 4. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. Котлета мясная (говядина) 70 4. Овощи в молочном соусе 100 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Огурец соленый 30 2. Биточек рыбный 50 3. Картофельное пюре с морковью 100 4. Напиток лимонный 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Печенье в ассортименте 20 7. Апельсин свежий 70	Б: 47,749 (26,3%) Ж: 40,798 (-3,6%) У: 181,349 (-0,7%) К: 1315,855 (4,4%)

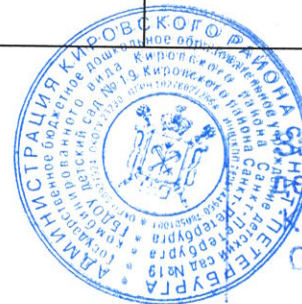


*Е.В. Фадутина*  
 Заведующий ГБДОУ  
 детским садом № 19  
 Кировского района  
 Санкт-Петербурга

Е.В. Фадутина



День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет Натуральный 100 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком 180	1. Кефир 2,5% 150	1. Помидор свежий 30 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 3. Котлета рубленая из говядины 80 4. Пюре из свеклы 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 7. Батон обогащенный 20	1. Винегрет овощной с сельдью 70 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Компот из чернослива 150 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 5. Банан свежий 80	Б: 53,516 (41,6%) Ж: 60,653 (43,4%) У: 163,9 (-10,3%) К: 1426,341 (13,2%)
День 8	1. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 2. Бутерброд с сыром 30 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 150	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пюре картофельное 100 4. Пудинг из печени с морковью 90 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Запеканка из творога 100 2. Молоко кипяченое 150 3. Соус сметанный 20 4. Апельсин свежий 70	Б: 66,976 (77,2%) Ж: 45,888 (8,5%) У: 136,726 (-25,2%) К: 1240,254 (-1,6%)
День 9	1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130 2. Бутерброд с маслом 25 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Огурец соленый 30 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Рыба, тушенная с овощами 100 4. Картофель отварной 80 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Сок яблочный 150	1. Голубцы ленивые 120 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Булочка "творожная" 50 4. Компот из свежих груш 150 5. Мандарины свежие 80	Б: 50,808 (34,4%) Ж: 45,372 (7,3%) У: 154,734 (-15,3%) К: 1242,283 (-1,4%)



*Зверевская*  
 Ведущий ГБДОУ  
 Детским садом № 19  
 Кировского района  
 Санкт-Петербурга

*Е.В. Ракутина*

<p>День 10</p>	<p>1. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 2. Бутерброд с маслом 30 3. Какао с молоком 170</p>	<p>1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125</p>	<p>1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150</p>	<p>1. Жаркое по-домашнему 100 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Ватрушка с творогом 50 4. Компот из чернослива 100 5. Яблоко свежее 70</p>	<p>Б: 75,308 (99,2%) Ж: 71,25 (68,4%) У: 182,297 (-0,2%) К: 1680,445 (33,4%)</p>
----------------	--	--	--	--	--

Заведующий:

/ Ракутина Е.В.



*Утверждено*  
Заведующий ГБДОУ  
детским садом № 19  
Кировского района  
Санкт-Петербурга

Е.В. Ракутина