

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лопухинский образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Васильева Алексея Александровича
(дошкольное отделение)

Утверждено

Приказ № 129-а от 01.09.2022г

Примерное десятидневное меню (ясли)
(осенне-зимний период)

Десятидневное меню: Ясли 12ч - Меню зима 2022-2023 ясли

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 15	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Бульон из курицы 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Плов из птицы 150 4. Кисель из яблок 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Салат из соленых огурцов с луком 40	1. Пюре картофельное 110 2. Котлета рыбная 60 3. Салат из свеклы 40 4. Батон нарезной обогащенный 35 5. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 52,826 (39,8%) Ж: 52,705 (24,6%) У: 178,468 (-2,3%) К: 1421,224 (12,8%)
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	1. Апельсин 100	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне 150 2. Пюре картофельное 110 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Соус сметанный с луком 30 6. Тефтели 60 7. салат из квашеной капусты 40	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кисель из яблок 150 4. Яблоко свежее 80	Б: 64,173 (69,8%) Ж: 55,73 (31,7%) У: 157,496 (-13,8%) К: 1373,506 (9%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Печень по-строгановски 110 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Свекольник 150	1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 54,345 (43,8%) Ж: 48,418 (14,5%) У: 199,866 (9,4%) К: 1437,566 (14,1%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с повидлом 35	1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из курицы 70 3. Греча отварная 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Жаркое по-домашнему с курой 170	Б: 65,649 (73,7%) Ж: 49,065 (16%) У: 215,256 (17,8%) К: 1570,529 (24,6%)

День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Мясо куриное тушеное с овощами 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150	1. Ватрушка с творогом 60 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 46,208 (22,2%) Ж: 50,74 (20%) У: 153,662 (-15,9%) К: 1247,464 (-1%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с клёцками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Пюре картофельное 110 4. Салат из свеклы 40 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Капуста тушенная с мясом курицы и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 48,199 (27,5%) Ж: 40,25 (-4,8%) У: 164,664 (-9,9%) К: 1203,567 (-4,5%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Суфле рыбное 65 2. Рис отварной 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150 5. Гренки из пшеничного хлеба 11 6. Щи из квашеной капусты с мясом 150 7. Салат из соленых огурцов с луком 40	1. Жаркое по-домашнему с курицей 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 58,095 (53,7%) Ж: 52,917 (25,1%) У: 168,522 (-7,8%) К: 1393,64 (10,6%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгоновски 110 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 67,699 (79,1%) Ж: 55,872 (32,1%) У: 174,046 (-4,7%) К: 1466,751 (16,4%)

День 9	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с повидлом 35 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Суп лапша по-домашнему 150 2. Греча отварная 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Салат из свеклы 40 6. Котлета из говядины 60 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 67,989 (79,9%) Ж: 59,061 (39,6%) У: 266,395 (45,8%)) К: 1887,043 (49,8%)
День 10	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша вязкая рисовая молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Яблоко свежее 80 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/20 2. Кисель из яблок 150 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 54,991 (45,5%) Ж: 44,295 (4,7%) У: 166,446 (-8,9%) К: 1164,754 (-7,6%)