

ДЕСЯТИДЕВНОЕ ЗИМНЕЕ МЕНЮ МБДОУ №19 г. Невинномыска САД 2021г.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день			
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак			
Суп молочный с крупой (гречкой)	200	Суп молочный с крупой пшениной 1/2	200	Каша Геркулес молочная 1/2	200	Каша молочная манная (1/2)	200	Каша молочная пшеничная 1/2	200		
		Хлеб пшеничный	15					Яйцо отварное	41	Хлеб пшеничный	30
		Масло сливочное	5							Масло сливочное	5
Хлеб пшеничный	15	Какао с молоком 1/2	180	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком (1/2)	200		
Масло сливочное	5			Масло сливочное	5	Масло сливочное	5				
Кофейный напиток (1/2)	180			Кофейный напиток с молоком (1/2)	200	Какао с молоком (1/2)	200				
Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100		
итого завтрак:	500		500		491		535		495		
обед		обед		обед		обед		обед			
Суп гороховый	200	Борщ с фасолью	200	Суп с клецками	200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Борщ с картофелем	200		
Шницель рыбный натуральный	80	Рагу из птицы	180	Птица тушеная в соусе	75	картофельное пюре	120	Гуляш из говядины	80		
Капуста тушеная	50	Квашенная капуста	50	Соус красный основной	20	Свекла тушеная	70	каша гречневая рассыпчатая	70		
Макароньы отварные	100					Хлеб пшеничный	35			Каша вяз .пшеничная	120
						помидор соленый	50			огурец соленый	50
		Хлеб ржаной	50	огурец соленый	50	Хлеб пшеничный	20				
Хлеб пшеничный	10	Компот из сухофруктов	180	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	20		
Хлеб ржаной	50			Хлеб пшеничный	15	Компот из сухофруктов	180	Хлеб ржаной	50		
Компот из сухофруктов	200			Компот из сухофруктов	180			Компот из сухофруктов	200		
Итого обед:	690		695		700		750		670		
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник			
Биточки рубленные из птицы	80	Запеканка из творога	260	Рыба тушеная в томате с овощами	150	Омлет натуральный	110	Картофель, запечен с яйцом	170		
Пюре картофельное	120	Соус сметанный	50	Картофель отварной	100	Капуста тушеная	100				
свекла тушеная	70			помидор соленый	50	Хлеб пшеничный	30				
Хлеб пшеничный	30	чай	200	Хлеб пшеничный	20	Чай	200	огурец соленый	40		
чай	200		510	Чай	200	Макароньы отварные	90	Хлеб пшеничный	30		
								Кофейный напиток без .М	200		
Итого полдник:	500		450		520		510		450		
ужин		ужин		ужин		ужин		ужин			
Молоко кипяченое	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	Кефир	200	Чай с молоком 1/2	200		
Яйцо отварное	41	Печенье	28	печенье	28	Булочка веснушка	45	печенье	42		
Хлеб пшеничный	10			Хлеб пшеничный	30			Повидло	10		
				Повидло	10						
итого ужин:	251		558		268		245		252		
итого день:	1941		1963		1989		2005		1867		

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Суп молочный с макаронами	150	Каша молочная пшеничная 1\2	200	Каша молочная рисовая 1\2	180	Каша молочная манная	180	Каша молочная геркулес 1/2	200
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Кофейный напиток 1/2	200	чай	200	Кофейный напиток на молоке(1/2)	200	Какао на молоке 1/2	200	Кофейный напиток на молоке 1/2	200
Яйцо отварное	41								
Сок	100	яблоко	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100
Итого завтрак:	491		500		500		500		520
обед		обед		обед		обед		обед	
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	Рассольник Ленинградский	200	Суп картофельный	200	Суп овощной	200	Борщ Украинский	200
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	120	котлета рубленая из птицы	80	Птица тушенная в соусе	75	Жаркое по домашнему с говядиной	250	Гуляш из говядины	80
		Соус красный осно.	20						
Пюре картофельное	150	Свекла тушенная	150	Пюре гороховое	150	огурец соленый	50	Капуста тушенная	120
огурец соленый	50	Зеленый горошек	30	Помидор соленый	50				
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	20			Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из сухофруктов	200		
Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200			Компот из сухофруктов	200
итого обед:	750		730		745		700		650
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Плов из птицы	210	Вареники ленивые	220	Шницель рыбный натуральный	80	Макароны отварные	100	Рыба тушенная в томате с овощами	100
		Соус молочный сладкий	50	Рагу овощное	130	Омлет натуральный	110	Пюре картофельное	120
Икра кабачковая	60	Какао на молоке(1/2)	180	Соус томатный	30				
						Икра кабачковая	50	соленый помидор	50
Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Чай	200			Чай	200	Чай	200	Кисель из концентрата	200
итого полдник:	500		450		450		480		460
ужин		ужин		ужин		ужин		ужин	
молоко кипяченое	200	Кефир	200	Молоко кипяченое	200	кефир	200	Молоко кипяченое	200
печенье	45	Хлеб пшеничный	50	Яйцо отварное	41	печенье	45	Хлеб пшеничный	45
				Хлеб пшеничный	30				
				Масло сливочное	5				
итого ужин:	245		250		275		245		250
итого день:	1986		1930		1970		1925		1900