

**ДЕСЯТИДЕВНОЕ ЗИМНЕЕ МЕНЮ МБДОУ №19 г. Невинномыска ЯСЛИ 2020**

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Суп молочный с крупой (гречкой)	150	Суп молочный с крупой пшенной 1/2	150	Каша Геркулес молочная 1/2	150	Каша молочная манная (1/2)	150	Каша молочная пшеничная 1/2	150
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Кофейный напиток (1/2)	180	Какао с молоком 1/2	180	Кофейный напиток с молоком (1/2)	150	Какао с молоком (1/2)	180	Кофейный напиток с молоком (1/2)	150
сок	100	сок	100	сок	100	сок	100	сок	100
<b>итого завтрак:</b>	<b>465</b>		<b>450</b>		<b>461</b>		<b>465</b>		<b>435</b>
<b>обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>		<b>обед</b>	
Суп картофельный	150	Борщ с фасолью	150	Суп с клецками	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Борщ с картофелем	150
Шницель рыбный натуральный	60	Рагу из птицы	160	Каша вязкая пшенична	100	Котлета из говядины	60	Биточки из говядины	60
Капуста тушеная	50	капуста квашенная	40	Огурец соленый	40	Картофельное пюре	70	Соус томатный	20
Макаронны отварные	40			Котлета рубленая из птицы	80	Свекла тушеная	50	Огурец соленый	40
Хлеб ржаной	40			Хлеб ржаной	40	помидор соленый	40	каша гречневая рассыпчатая	70
		Хлеб ржаной	40	Соус красный основн	20			Хлеб ржаной	40
Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб ржаной	40	Компот из сухофруктов	150
						Компот из сухофруктов	150		
<b>итого обед:</b>	<b>490</b>		<b>540</b>		<b>580</b>		<b>560</b>		<b>530</b>
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>		<b>Уплотненный полдник</b>	
Биточки руб.из птицы	60	Запеканка из творога	200	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	120	Омлет натуральный	80	Картофель запечённый с яйцом	150
Пюре картофельное	120	Соус сметанный	50	Картофель отварной	90	Капуста тушеная	100	Биточки руб.из птицы	80
свекла тушеная	70	Хлеб пшеничный	20	помидор соленый	40	Хлеб пшеничный	15	соленый огурец	30
Хлеб пшеничный	20	Чай	150	Хлеб пшеничный	20	Чай	150		
Чай	150			Чай	150	Макаронны отварные	60	Кофейный напиток без М.	150
								Хлеб пшеничный	15
<b>итого полдник:</b>	<b>420</b>		<b>420</b>		<b>420</b>		<b>405</b>		<b>425</b>
<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>		<b>ужин</b>	
молоко кипяченое	180	Кефир	150	молоко кипяченое	180	Кефир	150	Чай с молоком	200
Яйцо отварное	41	Печенье	28	Печенье	28	Булочка веснушка	45	Хлеб пшеничный	15
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	25					Повидло	10
<b>итого ужин:</b>	<b>231</b>		<b>203</b>		<b>208</b>		<b>195</b>		<b>225</b>
<b>Итого день:</b>	<b>1606</b>		<b>1613</b>		<b>1669</b>		<b>1625</b>		<b>1615</b>

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	150	Каша молочная рисовая 1\2	150	Каша молочная манная ц/м	150	Каша молочная геркулес 1/2	150
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	15
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Яйцо отварное	41								
Кофейный напиток 1/2	150	чай	180	Кофейный напиток на молоке(1/2)	180	Какао на молоке 1/2	180	Кофейный напиток на молоке 1/2	180
сок	100	сок	100	сок	100	сок	100	сок	100
<b>итого завтрак:</b>	<b>461</b>		<b>465</b>		<b>465</b>		<b>465</b>		<b>450</b>
обед		обед		обед		обед		обед	
Щи из квашенной капусты с картофелем	150	Рассольник Ленинградский	150	Суп картофельный	150	Суп овощной	150	Борщ Украинский	<b>150</b>
Фрикадель рыбные в томатном соусе	80	Котлета рубленые из птицы	80	Биточки рубленые из птицы	80	Котлета	80	Биточек говяжий	<b>80</b>
пюре картофельное	100	Свекла тушеная	100	Каша пшеничная рассыпчатая	32	Картофель отварной	90	Капуста тушеная	<b>100</b>
огурец соленый	40	Квашеная капуста	40	Соус красный основной	20	Огурец соленый	40		
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Пмидор соленый	40			Хлеб ржаной	<b>40</b>
Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40		
						Компот из сухофруктов	150	Компот из сухофруктов	<b>150</b>
				Компот из сухофруктов	150				
<b>итого обед:</b>	<b>560</b>		<b>560</b>		<b>510</b>		<b>550</b>		<b>520</b>
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Плов из птицы	210	Вареники ленивые	180	Шницель рыбный натуральный	60	Макароны отварные	90	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	<b>120</b>
				соус томатный	30	Омлет натуральный	80	Пюре картофельное	<b>120</b>
Икра кабачковая	50	Соус молочный сладкий	50	Рагу овощное	130	икра кабачковая	15	Помидор соленый	<b>40</b>
Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	20			Чай	150	Хлеб пшеничный	<b>15</b>
Чай	180	Какао на молоке(1/2)	150	Хлеб пшеничный	15			Кофейный напиток без М.	<b>180</b>
				Чай	180				
<b>итого полдник:</b>	<b>455</b>		<b>400</b>		<b>415</b>		<b>385</b>		<b>475</b>
ужин		ужин		ужин		ужин		ужин	
молоко кипяченое	180	Кефир	150	Молоко кипяченое	180	Кефир	150	молоко кипяченое	<b>180</b>
Хлеб пшеничный	15	Печенье	42	Хлеб пшеничный	15	печенье	42	Хлеб пшеничный	<b>15</b>
Повидло	10			Повидло	10			повидло	<b>10</b>
<b>итого ужин:</b>	<b>205</b>		<b>192</b>		<b>205</b>		192		<b>205</b>
<b>итого день:</b>	<b>1681</b>		<b>1617</b>		<b>1597</b>		<b>1592</b>		<b>1650</b>