

Меню приготавливаемых блюд в МБДОУ №12 пгт. Никель

| Первый день | Второй день | Третий день | Четвертый день | Пятый день |
|--|---|---|--|---|
| ЗАВТРАК | | | | |
| Каша овсяная 155/170 | Каша манная 150/170 | Каша из смеси круп (рис, пшено) 150/170 | Каша рисовая 150/170 | Каша пшенная 150/170 |
| Напиток кофейный с молоком 150/180 | Чай с молоком 150/180 | Какао с молоком 150/180 | Кофейный напиток с молоком 150/180 | Чай с молоком 150/180 |
| Пряник 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 | Бутерброд с маслом 45/050 | Бутерброд с сыром 45/50 |
| ЗАВТРАК-2 | | | | |
| Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 |
| ОБЕД | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми 150/180 | Свекольник 150/180 | Суп с макаронными изделиями картофелем на курином бульоне 150/180 | Суп картофельный с курой и сметаной 150/180 | Суп картофельный рыбный с крупой 150/180 |
| Огурец соленый 30/50 | Овощи натуральные свежие (помидор) 30/50 | Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50 | Кукуруза консервированная 30/50 | Салат из свежих огурцов 30/50 |
| Печень тушеная в соусе 50/70 | Котлета 50/70 Соус белый основной 10/10 | Жаркое по – домашнему 140/160 | Котлета рубленая из птицы 50/70 | Рулет с луком и яйцами 50/70 |
| Рис отварной 110/140 | Капуста тушеная 110/140 | Компот из сушеных фруктов (чернослив) 150/180 | Морковь тушеная в сметанном соусе 60/70 | Каша гречневая рассыпчатая 110/140 |
| Компот из сухофруктов 150/180 | Компот из сушеных фруктов (изюм) 150/180 | Хлеб ржаной 40/50 | Свекла тушеная в сметанном соусе 50/60 | Компот из сушеных фруктов (курага) 150/200 |
| Хлеб ржаной 40/50 | Хлеб ржаной 40/50 | | Компот из свежих плодов 150/180 | Хлеб ржаной 40/50 |
| | | | Хлеб ржаной 40/50 | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Кефир 170/210 | Молоко 170/210 | Напиток Снежок 170/210 | Кефир обогащенный витаминами 170/210 | Сок мультифруктовый 170/210 |
| Гренки из пшеничного хлеба 30/40 | Печенье 30/40 | Вафли 30/40 | Булочка Веснушка 30/40 | Гренки из пшеничного хлеба 30/40 |
| УЖИН | | | | |
| Рагу овощное с мясом 130/200 | Салат рыбный 180/230 | Запеканка из творога 150/200 | Макароны с сыром 200/250 | Картофель отварной 150 - ЯСЛИ |
| Яйца вареные 20/20 Ватрушки 50/50 | Яйца вареные 20/20 | Соус молочный сладкий 50/50 | Напиток из плодов шиповника 180/200 | Омлет на натуральном молоке 170 - САД |
| Хлеб пшеничный 20/30 | Хлеб пшеничный 20/30 | Хлеб пшеничный 20/30 | Хлеб пшеничный 20/30 | Икра кабачковая 50/50 |
| Чай с сахаром 180/200 | Сок яблочный 180/200 | Чай с лимоном 180/200 | | Хлеб пшеничный 20/30 |

| Шестой день | Седьмой день | Восьмой день | Девятый й день | Десятый день |
|---|---|---|--|---|
| ЗАВТРАК | | | | |
| Каша ячневая 150/170 | Каша гречневая молочная 150/170 | Каша пшеничная молочная 150/170 | Каша из смеси круп(греча,рис) 150/170 | Каша кукурузная 150/170 |
| Какао с молоком 150/180 | Кофейный напиток с молоком 150/180 | Чай с молоком 150/180 | Какао с молоком 150/180 | Кофейный напиток с молоком 150/180 |
| Вафли 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 | Бутерброд с сыром 45/50 |
| ЗАВТРАК-2 | | | | |
| Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 | Фрукт 100/130 |
| ОБЕД | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми 150/180 | Суп картофельный с крупой 150/180 | Щи из свежей капусты с картофелем 150/180 | Суп с клецками, с мясом птицы 150/180 | Борщ со свежей капустой 150/180 |
| Огурец соленый 30/50 | Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50 | Салат из свеклы 30/50 | Овощи натуральные свежие (огурцы) 30/50 | Салат из редиса 30/50 |
| Запеканка из печени с рисом 120/130 | Котлета рыбная любительская 50/70 | Азу 140/160 | Плов из птицы 140/160 | Запеканка картофельная с мясом 140/160 |
| Соус молочный 10/10 | Пюре картофельное 110/140 | | Компот из сушеных фруктов (изюм) 150/200 | Соус молочный 10/10 |
| Компот из сухофруктов 150/180 | Хлеб ржаной 40/50 | Хлеб ржаной 40/50 | Хлеб ржаной 40/50 | Компот из плодов консервированных 150/200 |
| Хлеб ржаной 40/50 | | | | Хлеб ржаной 40/50 |
| | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Напиток Снежок 170/210 | Напиток из плодов шиповника 170/210 | Молоко 170/210 | Ряженка 170/210 | Фруктовая простокваша 170/210 |
| Гренки из пшеничного хлеба 30/40 | Сушка 30/40 | Печенье 30/40 | Булочка Веснушка 30/40 | Гренки из пшеничного хлеба 30/40 |
| УЖИН | | | | |
| Голубцы с мясом говядины(ленивые) 150/185 | Винегрет 180/245 | Пудинг из творога (запеченный) 150/170 | Рыба тушеная с овощами 50/70 | Макароны отварные с овощами 200/225 |
| Яйца вареные 0/20 Ватрушки 50/50 | Яйца вареные 20/20 | Соус фруктовый 50 | Картофель отварной 120/140 | Яйцо вареное 20/20 |
| Хлеб пшеничный 20/30 | Хлеб пшеничный 20/30 | Молоко сгущенное 50 | Яйцо вареное 20/20 | Хлеб пшеничный 20/30 |
| Чай с сахаром 180/200 | Сок яблочный 180/200 | Хлеб пшеничный 20/30 | Хлеб пшеничный 20/30 | Сок яблочный 180/200 |
| | | Чай с лимоном 180/200 | Кисель ягодный 180/200 | |