осень 4кв

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №50 г. Апатиты
О.А. Зорина / Зорина О.А.
приказ № 1/43-О от 11.01.2021

МБДОУ № 50 г. Апатиты

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
II Завтрак									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 45	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 30	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 45	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 30	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 30
БОРЩ 160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 180	СУП С КЛЕЦКАМИ 150	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 160	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 150	СУП С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ 150/10	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	БОРЩ С КАПУСТОЙ 160
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 70	ГУЛЯШ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 160	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ 70	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 60/20	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 50/10	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 120	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 20
КИСЕЛЬ 130	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 130	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 130	КИСЕЛЬ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 130	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150
ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40			ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40	ХЛЕБ 40
	БАТОН 15								
Полдник									
РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	РЯЖЕНКА 140	БАТОН 21	РЯЖЕНКА 140
ВАФЛИ 15	БАТОН 15	БАТОН 21	БАТОН 25	ПЕЧЕНЬЕ 11	ФРУКТЫ 80	ФРУКТЫ 90	БАТОН 15	РЯЖЕНКА 140	ВАФЛИ 11
ФРУКТЫ 85	ФРУКТЫ 90	ФРУКТЫ 80	ФРУКТЫ 85	ФРУКТЫ 70		ПЕЧЕНЬЕ 15	ФРУКТЫ 85	ФРУКТЫ 90	ФРУКТЫ 75
Ужин									
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/25	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 165	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 160	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 160	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160/10/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 115	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 160/10	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 90	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ 80
БАТОН 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 160/6	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 160/6		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
	ЧАЙ С САХАРОМ 160/6	БАТОН 20		БАТОН 21	БАТОН 25	БАТОН 30			ЧАЙ С САХАРОМ 160/6
									БАТОН 21