

## МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

| День 11          | Наименование блюд                                          | Выход, г | Калорийность | День 11          | Наименование блюд                                          | Выход, г | Калорийность |
|------------------|------------------------------------------------------------|----------|--------------|------------------|------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным | 150      | 165,5        | завтрак          | Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным | 180      | 198,6        |
|                  | Бутерброд с маслом                                         | 30/3     | 93,49        |                  | Бутерброд с маслом                                         | 35/5     | 120,29       |
|                  | Чай с сахаром                                              | 170      | 31,73        |                  | Чай с сахаром                                              | 200      | 37,3         |
| 2-ой завтрак     | Сок в ассортименте                                         | 150      | 64           | 2-ой завтрак     | Сок в ассортименте                                         | 180      | 76           |
| обед             | Огурец соленый                                             | 30       | 4,2          | обед             | Огурец соленый                                             | 50       | 7            |
|                  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной                    | 150      | 70,95        |                  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной                    | 200      | 85,94        |
|                  | Котлета "Улыбка"                                           | 70       | 135,22       |                  | Котлета "Улыбка"                                           | 80       | 154,6        |
|                  | Рагу из овощей                                             | 110      | 133,1        |                  | Рагу из овощей                                             | 150      | 181,5        |
|                  | Компот из сухофруктов                                      | 150      | 84,75        |                  | Компот из сухофруктов                                      | 200      | 113          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 30       | 57,04        |                  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 37,5     | 71,3         |
| полдник          | Манник                                                     | 75       | 190,87       | полдник          | Манник                                                     | 85       | 216,3        |
|                  | Соус молочный сладкий                                      | 15       | 15,22        |                  | Соус сметанный сладкий                                     | 20       | 26,7         |
|                  | Чай с лимоном                                              | 150      | 29           |                  | Чай с лимоном                                              | 180      | 34,8         |
| Пищевая ценность | Белки                                                      |          | 21,6         | Пищевая ценность | Белки                                                      |          | 28,0         |
|                  | Жиры                                                       |          | 34,3         |                  | Жиры                                                       |          | 44,0         |
|                  | Углеводы                                                   |          | 161,7        |                  | Углеводы                                                   |          | 197,0        |
|                  | Калорийность                                               |          | 1075,1       |                  | Калорийность                                               |          | 1323,3       |

## МЕНЮ (2-3 года) на вторник

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7) лет на вторник

| День 12          | Наименование блюд                          | Выход, г | Калорийность |
|------------------|--------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша вязкая манная молочная                | 130/2    | 104,56       |
|                  | Яйцо вареное                               | 40       | 60,68        |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 30       | 71,1         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                 | 150      | 75,41        |
| 2-ой завтрак     | Бифидок                                    | 130      | 76,7         |
| обед             | Икра свекольная                            | 30       | 31,53        |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 150      | 80,85        |
|                  | Рулет с луком и яйцом                      | 60       | 127,14       |
|                  | Картофельное пюре                          | 110      | 106,83       |
|                  | Напиток из шиповника                       | 150      | 66,68        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30       | 57,04        |
| полдник          | Запеканка из творога с рисом               | 60       | 99,3         |
|                  | Соус фруктовый                             | 15       | 8,65         |
|                  | Сок в ассортименте                         | 150      | 64           |
| Пищевая ценность | Белки                                      |          | 38,74        |
|                  | Жиры                                       |          | 35,45        |
|                  | Углеводы                                   |          | 151,84       |
|                  | Калорийность                               |          | 1030,47      |

| День 12          | Наименование блюд                          | Выход, г | Калорийность |
|------------------|--------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша жидкая молочная манная                | 150/3    | 124,48       |
|                  | Яйцо вареное                               | 40       | 60,68        |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 30       | 71,1         |
|                  |                                            |          | 90,5         |
| 2-ой завтрак     | Бифидок                                    | 150      | 77,12        |
| обед             | Икра свекольная                            | 50       | 52,52        |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 180      | 96,7         |
|                  | Рулет с луком и яйцом                      | 80       | 169,54       |
|                  | Пюре картофельное                          | 130      | 126,24       |
|                  | Напиток из шиповника                       | 180      | 80,02        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                       | 37,5     | 71,3         |
| полдник          | Запеканка из творога с рисом               | 100      | 165,5        |
|                  | Соус фруктовый                             | 50       | 28,8         |
|                  | Сок в ассортименте                         | 180      | 76           |
| Пищевая ценность | Белки                                      |          | 48,92        |
|                  | Жиры                                       |          | 45,79        |
|                  | Углеводы                                   |          | 179,83       |
|                  | Калорийность                               |          | 1290,50      |

## МЕНЮ (2-3 года) на среду

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7) лет на среду

| День 13          | Наименование блюд                                   | Выход, г | Калорийность |
|------------------|-----------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150/3    | 154,98       |
|                  | Бутерброд с сыром                                   | 30/10    | 80,14        |
|                  | Чай с молоком                                       | 160      | 79,1         |
| 2-ой завтрак     | Ряженка                                             | 120      | 61,69        |
| обед             | Капуста тушеная                                     | 30       | 23,7         |
|                  | Суп картофельный с клецками на курином бульоне      | 150      | 102,2        |
|                  | Котлеты рубленые из птицы                           | 60       | 156          |
|                  | Макаронные изделия отварные                         | 110      | 113,7        |
|                  | Компот из сушеных фруктов (изюм)                    | 150      | 47,08        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30       | 57,04        |
| полдник          | Булочка домашняя                                    | 50       | 118,06       |
|                  | Молоко кипяченое                                    | 150      | 78,57        |
| Пищевая ценность | Белки                                               |          | 40,71        |
|                  | Жиры                                                |          | 39,41        |
|                  | Углеводы                                            |          | 142,49       |
|                  | Калорийность                                        |          | 1072,26      |

| День 13          | Наименование блюд                                   | Выход, г | Калорийность |
|------------------|-----------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 160/5    | 165,3        |
|                  | Бутерброд с сыром                                   | 40/15/5  | 127,42       |
|                  | Чай с молоком                                       | 180      | 88,9         |
| 2-ой завтрак     | Ряженка                                             | 150      | 77,12        |
| обед             | Капуста тушеная                                     | 50       | 39,5         |
|                  | Суп картофельный с клецками на курином бульоне      | 200      | 136,27       |
|                  | Котлеты рубленые из птицы                           | 70       | 182          |
|                  | Макаронные изделия отварные                         | 130      | 134,42       |
|                  | Компот из сушеных фруктов (изюм)                    | 180      | 88,2         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                | 37,5     | 71,3         |
| полдник          | Булочка домашняя                                    | 60       | 141,68       |
|                  | Молоко кипяченое                                    | 180      | 94,28        |
| Пищевая ценность | Белки                                               |          | 49,14        |
|                  | Жиры                                                |          | 48,12        |
|                  | Углеводы                                            |          | 178,65       |
|                  | Калорийность                                        |          | 1346,39      |

## МЕНЮ (2-3 года) на четверг

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7) лет на четверг

| День 14             | Наименование блюд          | Выход, г | Калорийность |
|---------------------|----------------------------|----------|--------------|
| завтрак             | Каша вязкая "Дружба"       | 150/3    | 122,2        |
|                     | Бутерброд с маслом         | 30/3     | 93,49        |
|                     | Кофейный напиток с молоком | 170      | 85,9         |
| 2-ой завтрак        | Яблоко                     | 150      | 62,04        |
| обед                | Икра морковная             | 30       | 38,7         |
|                     | Суп картофельный с рыбой   | 150      | 158,77       |
|                     | Рыба, тушенная с овощами   | 60       | 55,5         |
|                     | Каша рисовая рассыпчатая   | 110      | 160,6        |
|                     | Чай с сахаром              | 150      | 28           |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный       | 30       | 57,04        |
| полдник             | Омлет натуральный с маслом | 120      | 188,4        |
|                     | Компот из кураги           | 150      | 73,5         |
| Пищевая<br>ценность | Белки                      |          | 48,03        |
|                     | Жиры                       |          | 34,41        |
|                     | Углеводы                   |          | 148,90       |
|                     | Калорийность               |          | 1124,14      |

| День 14             | Наименование блюд          | Выход, г | Калорийность |
|---------------------|----------------------------|----------|--------------|
| завтрак             | Каша вязкая "Дружба"       | 175/5    | 151,5        |
|                     | Бутерброд с маслом         | 35/5     | 120,29       |
|                     | Кофейный напиток с молоком | 180      | 90,5         |
| 2-ой завтрак        | Яблоко                     | 180      | 74,45        |
| обед                | Икра морковная             | 50       | 46,85        |
|                     | Суп картофельный с рыбой   | 180      | 190,53       |
|                     | Рыба, тушенная с овощами   | 80       | 74           |
|                     | Каша рисовая рассыпчатая   | 130      | 189,8        |
|                     | Чай с сахаром              | 200      | 37,3         |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный       | 37,5     | 71,3         |
| полдник             | Омлет натуральный с маслом | 150      | 233,50       |
|                     | Компот из кураги           | 180      | 101,7        |
| Пищевая<br>ценность | Белки                      |          | 58,72        |
|                     | Жиры                       |          | 43,72        |
|                     | Углеводы                   |          | 178,87       |
|                     | Калорийность               |          | 1381,72      |

## МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

| День 15          | Наименование блюд                                     | Выход, г | Калорийность | День 15          | Наименование блюд                                     | Выход, г | Калорийность |
|------------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------|------------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 160      | 116,16       | завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 180      | 130,68       |
|                  | Бутерброд с повидлом                                  | 30/8     | 92,75        |                  | Бутерброд с повидлом                                  | 37,5/13  | 123,26       |
|                  | Какао с молоком                                       | 160      | 94,93        |                  | Какао с молоком                                       | 180      | 107          |
| 2-ой завтрак     | Кефир                                                 | 120      | 61,69        | 2-ой завтрак     | Кефир                                                 | 150      | 77,12        |
| обед             | Свекла отварная                                       | 30       | 14,1         | обед             | Свекла отварная                                       | 50       | 23,5         |
|                  | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 150      | 89,7         |                  | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 200      | 119,6        |
|                  | Биточки рубленые                                      | 60       | 137,25       |                  | Биточки рубленые                                      | 80       | 183          |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                            | 110      | 125,05       |                  | Каша гречневая рассыпчатая                            | 130      | 142,17       |
|                  | Компот из яблок                                       | 150      | 52           |                  | Компот из яблок                                       | 180      | 54,82        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30       | 57,04        |                  | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 37,5     | 71,3         |
| полдник          | Пирожок печеный с капустой и яйцом                    | 60       | 159,80       | полдник          | Пирожок печеный с капустой и яйцом                    | 70       | 186,37       |
|                  | Сок в ассортименте                                    | 150      | 64           |                  | Сок в ассортименте                                    | 180      | 76           |
| Пищевая ценность | Белки                                                 |          | 40,7         | Пищевая ценность | Белки                                                 |          | 51,6         |
|                  | Жиры                                                  |          | 33,9         |                  | Жиры                                                  |          | 43,8         |
|                  | Углеводы                                              |          | 160,9        |                  | Углеводы                                              |          | 194,8        |
|                  | Калорийность                                          |          | 1064,5       |                  | Калорийность                                          |          | 1294,8       |