

## МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

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

## МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность		
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	170,34	завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	212,94		
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49			Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	160	29,87			Чай с сахаром	180	33,6	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64	2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76		
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41			Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	131,13	
	Котлета "Улыбка"	70	135,22			Котлета "Улыбка"	80	154,6	
	Капуста тушеная	120	94,8			Капуста тушеная	150	125,77	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75			Компот из сухофруктов	200	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55			Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Манник	75		190,87	полдник	Манник	85	216,3
		Соус фруктовый	15		8,65			Соус фруктовый	15
Чай с лимоном		150	29		Чай с лимоном		180	34,8	
Пищевая ценность	Белки		26,00	Пищевая ценность	Белки		34,16		
	Жиры		30,83			Жиры		39,71	
	Углеводы		169,26			Углеводы		203,98	
	Калорийность		1080,35			Калорийность		1339,08	

## МЕНЮ (2-3 года) на вторник

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

## МЕНЮ (3-7) лет на вторник

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160/3	138,7
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	95	62,84
обед	Икра свекольная	30	34,08
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94
	Шницель рубленый	50	114,38
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>42,45</b>
	<i>Жиры</i>		<b>38,23</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>157,59</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1171,90</b>

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	173,25
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	68,8
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Шницель рубленый	70	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Хлеб пшеничный	20	47,4
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>51,83</b>
	<i>Жиры</i>		<b>48,25</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>188,75</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1435,30</b>

## МЕНЮ (2-3 года) на среду

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

## МЕНЮ (3-7) лет на среду

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	122,2	
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75	
	Чай с молоком	160	79,1	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	
обед	Икра морковная	30	64,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	147	
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	
	Компот из апельсинов	150	64,77	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0
		Компот из изюма	150	61,78
Пищевая ценность	Белки		30,09	
	Жиры		30,31	
	Углеводы		168,64	
	Калорийность		1075,63	

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	151,5	
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26	
	Чай с молоком	180	88,9	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45	
обед	Икра морковная	50	64,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	94,5	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	134,42	
	Компот из апельсинов	180	77,72	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	75	165,0
		Компот из изюма	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		35,73	
	Жиры		36,78	
	Углеводы		203,09	
	Калорийность		1291,18	

## МЕНЮ (2-3 года) на четверг

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

## МЕНЮ (3-7) лет на четверг

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	
	Какао с молоком	160	94,93	
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69	
обед	Огурец соленый	30	4,2	
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72	
	Котлета рыбная	50	59,4	
	Рагу из овощей	120	145,2	
	Компот из яблок	150	52	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Сырники из творога	70	163,8
		Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	150	28	
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>55,34</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>39,28</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>119,40</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1054,93</b>	

День 19	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68	
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Какао с молоком	200	118,89	
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12	
обед	Огурец соленый	50	7	
	Суп картофельный с рыбой	180	190,53	
	Котлета рыбная	80	95	
	Рагу из овощей	150	181,5	
	Компот из яблок	180	54,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Сырники из творога	100	234
		Соус молочный сладкий	30	30,45
	Чай с сахаром	180	33,6	
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>72,47</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>51,64</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>146,78</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1345,18</b>	

## МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

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

## МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9	
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	
	Кофейный напиток с молоком	160	80,85	
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69	
обед	Икра свекольная	30	34,08	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7	
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2	
	Соус сметанный	30	18,93	
	Чай с лимоном	150	29	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Булочка домашняя	60	141,68
		Сок в ассортименте	150	64
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>41,4</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>36,1</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>154,7</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1097,5</b>	

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость	
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2	
	Бутерброд с сыром	40/15/5	127,42	
	Кофейный напиток с молоком	190	95,53	
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12	
обед	Икра свекольная	50	50,05	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64	
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	306,5	
	Соус сметанный	40	25,24	
	Чай с лимоном	180	34,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Булочка домашняя	60	141,68
		Сок в ассортименте	200	84,4
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		<b>49,9</b>	
	<i>Жиры</i>		<b>44,2</b>	
	<i>Углеводы</i>		<b>185,9</b>	
	<i>Калорийность</i>		<b>1345,1</b>	