Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 16 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3	185/4	*5,26/6,47*	*6,06/7,4*	*21,2/26,17*	*159,7/197,02*
Бутерброд с маслом	30/3	36/4	*2,31/2,7*	*2,67/4,35*	*15,07/17,6*	*93,49/120,29*
Чай с сахаром	170	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*7,9/8,38*	*31,72/33,6*
2 завтрак						
Сок в ассортименте	150	171	0,75/0,86	0/0	15,15/17,27	64/73
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	27	27	*0,81/0,81*	*1,4/1,4*	*1,67/1,67*	*22/22*
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	175/25	*4,53/7,53*	*3,15/4,98*	*10,32/12,82*	*88,41/131,13*
Котлета "Улыбка"	60	80	*2,4/3,2*	*6,9/9,2*	*4,87/6,5*	*115,9/154,6*
Капуста тушеная	120	150	*2,21/3,59*	*4,28/5,32*	*11,31/15,14*	*94,8/125,77*
Компот из сушеных фруктов	150	200	*0,33/0,44*	*0,01/0,02*	*20,83/27,78*	*84,75/113*
Хлеб ржано-пшеничный	35	37,8	*2,3/2,52*	*0,35/0,37*	*14,07/15,20*	*66,55/71,3*
Полдник						
Манник	75	85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,47/40,54	190,87/216,3
Соус фруктовый	10	18	*0,09/0,16*	*0/0,01*	*1,34/2,41*	*5,76/10,37*
Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
Итого за день	**1301,5**	**1564,8**	25,22/32,42	29,24/38,8	1667,28/205,6	1051/1330,67

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 16 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша пшенная жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3	185/4	*5,26/6,47*	*6,06/7,4*	*21,2/26,17*	*159,7/197,02*
Бутерброд с маслом	30/3	36/4	*2,31/2,7*	*2,67/4,35*	*15,07/17,6*	*93,49/120,29*
Чай с сахаром	170	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*7,9/8,38*	*31,72/33,6*
2 завтрак						
Сок в ассортименте	150	171	0,75/0,86	0/0	15,15/17,27	64/73
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	27	27	*0,81/0,81*	*1,4/1,4*	*1,67/1,67*	*22/22*
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/15	175/25	*4,53/7,53*	*3,15/4,98*	*10,32/12,82*	*88,41/131,13*
Котлета "Улыбка"	60	80	*2,4/3,2*	*6,9/9,2*	*4,87/6,5*	*115,9/154,6*
Капуста тушеная	120	150	*2,21/3,59*	*4,28/5,32*	*11,31/15,14*	*94,8/125,77*
Компот из сушеных фруктов	150	200	*0,33/0,44*	*0,01/0,02*	*20,83/27,78*	*84,75/113*
Хлеб ржано-пшеничный	35	37,8	*2,3/2,52*	*0,35/0,37*	*14,07/15,20*	*66,55/71,3*
Полдник						
Манник	75	85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,47/40,54	190,87/216,3
Соус фруктовый	10	18	*0,09/0,16*	*0/0,01*	*1,34/2,41*	*5,76/10,37*
Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
Итого за день	**1301,5**	**1564,8**	25,22/32,42	29,24/38,8	1667,28/205,6	1051/1330,67

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 17 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	190/5	3,15/4,08	2,89/5,39	22,8/29,17	130/181,93
Бутерброд с сыром	30/8/2,5	33/11/3,5	*2,93/5,48*	*4,31/4,4*	*9,11/14,3*	*75,5/119,4*
Кофейный напиток с молоком	170	200	*2,66/3,15*	*2,19/2,59*	*10,74/12,87*	*73,2/87,11*
2 завтрак						
Плоды свежие (Яблоко)	150	160	*0,52/0,56*	*0,52/0,56*	*12,93/13,8*	*62,04/66,2*
Обед						
Икра свекольная	30	50	*0,7/1,16*	*1,74/2,9*	*3,7/6,2*	*34,08/50,05*
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	*6,24/7,49*	*4,74/5,69*	*9,68/11,61*	*108,94/130,7*
Шницели рубленные	50	68	*7,78/8,24*	*5,78/11,83*	*7,85/6,7*	*114,38/166,6*
Каша рисовая рассыпчатая	100	110	*2,4/2,64*	*4/4,4*	*26,04/26,95*	*146/160,6*
Напиток из шиповника	150	180	*0,4/0,49*	*0,16/0,2*	*13,92/16,71*	*66,68/80,02*
Хлеб ржано-пшеничный	30	37	*2/2,33*	*0,3/0,34*	*12,06/14,07*	*57,04/66,54*
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	100	120	*9/10,8*	*8,53/10,24*	*6,8/8,2*	*157/188,4*
Чай с сахаром	150	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*6,99/8,38*	*28/33,6*
Хлеб пшеничный	20	21,5	1,49/1,6	0,09/0,1	10/10,75	47,4/51
Итого за день	**1299,5**	**1557,0**	**39,31/48,06**	**35,26/48,65**	**152,62/169,71**	**1100,26/1382,15**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 17 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	190/5	3,15/4,08	2,89/5,39	22,8/29,17	130/181,93
Бутерброд с сыром	30/8/2,5	33/11/3,5	*2,93/5,48*	*4,31/4,4*	*9,11/14,3*	*75,5/119,4*
Кофейный напиток с молоком	170	200	*2,66/3,15*	*2,19/2,59*	*10,74/12,87*	*73,2/87,11*
2 завтрак						
Плоды свежие (Яблоко)	150	160	*0,52/0,56*	*0,52/0,56*	*12,93/13,8*	*62,04/66,2*
Обед						
Икра свекольная	30	50	*0,7/1,16*	*1,74/2,9*	*3,7/6,2*	*34,08/50,05*
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	*6,24/7,49*	*4,74/5,69*	*9,68/11,61*	*108,94/130,7*
Шницели рубленные	50	68	*7,78/8,24*	*5,78/11,83*	*7,85/6,7*	*114,38/166,6*
Каша рисовая рассыпчатая	100	110	*2,4/2,64*	*4/4,4*	*26,04/26,95*	*146/160,6*
Напиток из шиповника	150	180	*0,4/0,49*	*0,16/0,2*	*13,92/16,71*	*66,68/80,02*
Хлеб ржано-пшеничный	30	37	*2/2,33*	*0,3/0,34*	*12,06/14,07*	*57,04/66,54*
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	100	120	*9/10,8*	*8,53/10,24*	*6,8/8,2*	*157/188,4*
Чай с сахаром	150	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*6,99/8,38*	*28/33,6*
Хлеб пшеничный	20	21,5	1,49/1,6	0,09/0,1	10/10,75	47,4/51
Итого за день	**1299,5**	**1557,0**	**39,31/48,06**	**35,26/48,65**	**152,62/169,71**	**1100,26/1382,15**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 18 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша вязкая "Дружба"	160/3	180/4	*3,94/4,4*	*4,16/6,14*	*19,09/21,5*	*130,34/155*
Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	38/3,5/12	*2,25/1,94*	*0,18/3,06*	*19,72/21,7*	*89,53/122,12*
Чай с молоком и сахаром	170	200	*1,92/2,24*	*1,36/1,6*	*7,72/9,76*	*50,2/61,69*
2 завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	150	161	*0,52/0,56*	*0,52/0,56*	*12,93/13,88*	*62,04/66,59*
Обед						
Икра морковная	30	50	*0,66/1,1*	*2,4/4,0*	*3,35/5,58*	*38,37/64,5*
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180/7	*3,07/3,66*	*3,38/3,99*	*8,98/10,72*	*78,75/94,0*
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	70	*6,05/8,49*	*8,7/12,18*	*4,93/6,9*	*122,5/171,5*
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	130	*4,18/4,94*	*0,55/0,65*	*22,88/27,04*	*113,7/134,42*
Компот из апельсинов	150	180	*0,26/0,31*	*0,06/0,07*	*15,43/18,51*	*64,77/77,72*
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	*2/2,53*	*0,3/0,37*	*12,06/15,28*	*57,04/72,25*
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	60	70	*3,90/4,55*	*2,70/3,15*	*22,80/26,60*	*132/154*
Компот из изюма	150	180	*0,24/0,29*	*0,06/0,07*	*14,98/17,97*	*61,78/74,13*
Итого за день	**1258,5**	**1503,5**	**29,49/34,85**	**26,02/35,73**	**167,43/195,81**	**1029,19/1248,16**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 18 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша вязкая "Дружба"	160/3	180/4	*3,94/4,4*	*4,16/6,14*	*19,09/21,5*	*130,34/155*
Бутерброд с повидлом	30/2,5/8	38/3,5/12	*2,25/1,94*	*0,18/3,06*	*19,72/21,7*	*89,53/122,12*
Чай с молоком и сахаром	170	200	*1,92/2,24*	*1,36/1,6*	*7,72/9,76*	*50,2/61,69*
2 завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	150	161	*0,52/0,56*	*0,52/0,56*	*12,93/13,88*	*62,04/66,59*
Обед						
Икра морковная	30	50	*0,66/1,1*	*2,4/4,0*	*3,35/5,58*	*38,37/64,5*
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180/7	*3,07/3,66*	*3,38/3,99*	*8,98/10,72*	*78,75/94,0*
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	70	*6,05/8,49*	*8,7/12,18*	*4,93/6,9*	*122,5/171,5*
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	130	*4,18/4,94*	*0,55/0,65*	*22,88/27,04*	*113,7/134,42*
Компот из апельсинов	150	180	*0,26/0,31*	*0,06/0,07*	*15,43/18,51*	*64,77/77,72*
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	*2/2,53*	*0,3/0,37*	*12,06/15,28*	*57,04/72,25*
Полдник						
Пирожки печеные с морковью и яйцом	60	70	*3,90/4,55*	*2,70/3,15*	*22,80/26,60*	*132/154*
Компот из изюма	150	180	*0,24/0,29*	*0,06/0,07*	*14,98/17,97*	*61,78/74,13*
Итого за день	**1258,5**	**1503,5**	**29,49/34,85**	**26,02/35,73**	**167,43/195,81**	**1029,19/1248,16**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 19 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	*4,54/5,11*	*4,16/4,68*	*15,04/16,92*	*116,16/130,68*
Бутерброд с маслом	30/3	36,5/4	*2,31/2,73*	*2,67/4,4*	*15,07/17,82*	*93,49/121,8*
Какао с молоком	170	200	*3,29/3,87*	*2,66/3,13*	*10,66/13,18*	*79,29/95,71*
2 завтрак						
Кефир	120	152	*3,37/4,28*	*2,91/3,69*	*4,65/5,9*	*61,69/78,15*
Обед						
Огурец соленый	30	50	*0,24/0,4*	*0/0*	*0,72/1,22*	*4,2/7*
Суп картофельный с рыбой	150	190	*16,83/21,31*	*4,67/5,99*	*12,15/15,39*	*158,72/201,11*
Котлета рыбная	50	80	*7,13/11,40*	*1,37/2,19*	*4,44/7,11*	*59,4/95*
Рагу из овощей	110	150	*1,77/2,43*	*9,54/13,02*	*10,03/13,69*	*133,1/181,5*
Компот из свежих плодов (из яблок)	150	180	*0,12/0,14*	*0,12/0,14*	*12,91/13,5*	*52/54,82*
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	*2/2,53*	*0,3/0,37*	*12,06/15,28*	*57,04/72,3*
Полдник						
Сырники из творога	70	100	*13,08/18,69*	*8,86/12,67*	*8/11,4*	*163,8/234*
Соус молочный сладкий	10	17	*0,18/0,32*	*0,44/0,76*	*1,3/2,21*	*10,14/17,25*
Чай с сахаром	150	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*6,99/8,38*	*28/33,6*
Итого за день	**1233,00**	**1557,50**	**54,90/73,33**	**37,71/51,03**	**114,02/141,69**	**1017,03/1321,59**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 19 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	*4,54/5,11*	*4,16/4,68*	*15,04/16,92*	*116,16/130,68*
Бутерброд с маслом	30/3	36,5/4	*2,31/2,73*	*2,67/4,4*	*15,07/17,82*	*93,49/121,8*
Какао с молоком	170	200	*3,29/3,87*	*2,66/3,13*	*10,66/13,18*	*79,29/95,71*
2 завтрак						
Кефир	120	152	*3,37/4,28*	*2,91/3,69*	*4,65/5,9*	*61,69/78,15*
Обед						
Огурец соленый	30	50	*0,24/0,4*	*0/0*	*0,72/1,22*	*4,2/7*
Суп картофельный с рыбой	150	190	*16,83/21,31*	*4,67/5,99*	*12,15/15,39*	*158,72/201,11*
Котлета рыбная	50	80	*7,13/11,40*	*1,37/2,19*	*4,44/7,11*	*59,4/95*
Рагу из овощей	110	150	*1,77/2,43*	*9,54/13,02*	*10,03/13,69*	*133,1/181,5*
Компот из свежих плодов (из яблок)	150	180	*0,12/0,14*	*0,12/0,14*	*12,91/13,5*	*52/54,82*
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	*2/2,53*	*0,3/0,37*	*12,06/15,28*	*57,04/72,3*
Полдник						
Сырники из творога	70	100	*13,08/18,69*	*8,86/12,67*	*8/11,4*	*163,8/234*
Соус молочный сладкий	10	17	*0,18/0,32*	*0,44/0,76*	*1,3/2,21*	*10,14/17,25*
Чай с сахаром	150	180	*0,04/0,04*	*0,01/0,01*	*6,99/8,38*	*28/33,6*
Итого за день	**1233,00**	**1557,50**	**54,90/73,33**	**37,71/51,03**	**114,02/141,69**	**1017,03/1321,59**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 20 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	200/5	*3,89/5,19*	*4,51/6,02*	*16,71/22,29*	*120,9/161,2*
Бутерброд с сыром	30/10/3	30/15/5	*3,11/5,77*	*4,58/4,62*	*9,7/15,05*	*80,14/125,65*
Кофейный напиток с молоком	170	180	*2,66/2,84*	*2,19/2,33*	*10,74/12,41*	*73,2/81,8*
2 завтрак						
Ряженка	120	150	*3,37/4,22*	*2,91/3,64*	*4,65/5,82*	*61,69/77,12*
Печенье сахарное	10	20	0,75/*1,5*	0,98/*1,96*	*7,44/14,88*	41,70/*83,4*
Обед						
Икра свекольная	30	50	*0,7/1,17*	*1,74/2,3*	*3,7/6,2*	*34,08/50,05*
Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	*3,24/3,88*	*3,5/4,20*	*11,3/13,56*	*89,7/107,64*
Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	160	*14,1/18,77*	*13,8/18,45*	*15,9/21,22*	*245,2/326,93*
Соус сметанный	30	30	*0,41/0,41*	*1,5/1,13*	*1,77/1,77*	*18,93/18,93*
Чай с лимоном	150/3,5	180/7	*0,07/0,08*	*0,01/0,01*	*7,1/8,52*	*29/34,8*
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	*2/2,67*	*0,3/0,39*	*12,06/16,08*	*57,04/76*
Полдник						
Булочка домашняя	60	80	*3,6/4,8*	*4,8/6,4*	*17,4/23,2*	*141,68/188,9*
Сок в ассортименте	150	180	*0,75/0,9*	*0/0*	*15,15/18,18*	*64/76*
Итого за день	**1224,50**	**1320,00**	**38,65/51,1**	**40,82/44,4**	**133,62/186,9**	**1057,26/1350,4**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 г. Йошкар-Олы « Василек»

М Е Н Ю

На 20 ноября 2026 г.

Завтрак	1-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	200/5	*3,89/5,19*	*4,51/6,02*	*16,71/22,29*	*120,9/161,2*
Бутерброд с сыром	30/10/3	30/15/5	*3,11/5,77*	*4,58/4,62*	*9,7/15,05*	*80,14/125,65*
Кофейный напиток с молоком	170	180	*2,66/2,84*	*2,19/2,33*	*10,74/12,41*	*73,2/81,8*
2 завтрак						
Ряженка	120	150	*3,37/4,22*	*2,91/3,64*	*4,65/5,82*	*61,69/77,12*
Печенье сахарное	10	20	0,75/*1,5*	0,98/*1,96*	*7,44/14,88*	41,70/*83,4*
Обед						
Икра свекольная	30	50	*0,7/1,17*	*1,74/2,3*	*3,7/6,2*	*34,08/50,05*
Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	*3,24/3,88*	*3,5/4,20*	*11,3/13,56*	*89,7/107,64*
Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	160	*14,1/18,77*	*13,8/18,45*	*15,9/21,22*	*245,2/326,93*
Соус сметанный	30	30	*0,41/0,41*	*1,5/1,13*	*1,77/1,77*	*18,93/18,93*
Чай с лимоном	150/3,5	180/7	*0,07/0,08*	*0,01/0,01*	*7,1/8,52*	*29/34,8*
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	*2/2,67*	*0,3/0,39*	*12,06/16,08*	*57,04/76*
Полдник						
Булочка домашняя	60	80	*3,6/4,8*	*4,8/6,4*	*17,4/23,2*	*141,68/188,9*
Сок в ассортименте	150	180	*0,75/0,9*	*0/0*	*15,15/18,18*	*64/76*
Итого за день	**1224,50**	**1320,00**	**38,65/51,1**	**40,82/44,4**	**133,62/186,9**	**1057,26/1350,4**