

МЕНЮ (1-3 года) на понедельник

12 января

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

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

12 января

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	150	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Чай с сахаром	170	31,72
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Котлета "Улыбка"	60	115,9
	Капуста тушеная	120	94,8
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		25,25
	Жиры		29,27
	Углеводы		167,47
	Калорийность		1052,24

День 16	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша пшенная на сгущеном молоке с маслом сливочным	185	197,02
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	180	33,6
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	97,2
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	154,6
	Капуста тушеная	150	125,77
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	10	5,76
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		32,68
	Жиры		39,10
	Углеводы		207,27
	Калорийность		1341,47

МЕНЮ (1-3 года) на вторник

13 января

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

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

13 января

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130,0
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
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
полдник	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
Пищевая ценность	Белки		41,32
	Жиры		38,08
	Углеводы		141,37
	Калорийность		1100,16

День 17	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	190	182,87
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
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	35	66,54
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	20	47,4
	Хлеб пшеничный	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		54,33
	Жиры		48,15
	Углеводы		185,40
	Калорийность		1432,37

МЕНЮ (1-3 года) на среду

14 января

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

МЕНЮ (3-7) лет на среду

14 января

День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 18	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160/3	130,34	завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	155,82
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53		Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	170	50,2		Чай с молоком и сахаром	200	61,69
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04	2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	30	64,5	обед	Икра морковная	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75		Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	122,5		Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	113,7		Макаронные изделия отварные	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	150	64,77		Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04		Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,0	полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	154,0
	Компот из изюма	150	61,78		Компот из изюма	180	74,13
Пищевая ценность	Белки		29,43	Пищевая ценность	Белки		35,11
	Жиры		25,97		Жиры		35,99
	Углеводы		167,10		Углеводы		197,24
	Калорийность		1027,15		Калорийность		1257,29

МЕНЮ (1-3 года) на четверг

15 января

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

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

15 января

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	170	79,29
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	110	133,1
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
полдник	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		55,00
	Жиры		37,94
	Углеводы		114,67
	Калорийность		1022,11

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	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	190	201,11
	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	10	10,14
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		72,99
	Жиры		50,63
	Углеводы		140,59
	Калорийность		1312,27

МЕНЮ (1-3 года) на пятницу

16 января

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2
2-ой завтрак	Ряженка	120	61,69
	Печенье сахарное	10	41,70
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	Белки		41,4
	Жиры		36,1
	Углеводы		154,7
	Калорийность		1097,5

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

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

16 января

День 20	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
2-ой завтрак	Ряженка	150	77,12
	Печенье сахарное	20	83,4
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	160	326,93
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Булочка домашняя	80	188,9
	Сок в ассортименте	180	84,4
Пищевая ценность	Белки		50,7
	Жиры		49,49
	Углеводы		174,48
	Калорийность		1408,42