

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник 20 октября

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

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник 20 октября

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Чай с сахаром	170	31,73
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24
обед	Икра морковная	30	28,11
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	75,7
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34
	Макаронные изделия отварные	120	124
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
	Белки		34,8
	Жиры		27,5
	Углеводы		164,9
	Калорийность		1085,0
Пищевая ценность			

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	180/4	198,6
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	200	37,3
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76
обед	Икра морковная	50	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	180	34,8
	Белки		43,63
	Жиры		36,42
	Углеводы		192,77
	Калорийность		1319,28
Пищевая ценность			

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

21 октября

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

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

21 октября

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с повидлом	25/5	73,21
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9
2-ой завтрак	Яблоко	100	43
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94
	Голубцы ленивые	120	201,78
	Соус сметанный	15	9,48
	Компот из изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
полдник	Манник	70	178,14
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	Белки		35,3
	Жиры		30,26
	Углеводы		147,2
	Калорийность		985,3

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
2-ой завтрак	Яблоко	100	43
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	145,22
	Голубцы ленивые	170	285,57
	Соус сметанный	30	18,93
	Компот из изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Манник	85	216,3
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		45,9
	Жиры		40,1
	Углеводы		187,4
	Калорийность		1286,8

МЕНЮ (2-3 года) на среду

22 октября

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

МЕНЮ (3-7) лет на среду

22 октября

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	150,27	завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	175,63
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14		Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25		Чай с молоком	200	61,69
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Молоко кипяченое	110	57,61		Молоко кипяченое	130	68,09
обед	Огурец соленый	30	4,2	обед	Огурец соленый	50	7
	Бульон из кур с гренками	170	69,53		Бульон из кур с гренками	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	156		Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Рагу из овощей	120	145,2		Рагу из овощей	130	157,3
	Компот из апельсинов	150	64,77		Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55		Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4	полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с лимоном	150	29		Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		41,8	Пищевая ценность	Белки		52,0
	Жиры		46,4		Жиры		55,1
	Углеводы		129,2		Углеводы		169,7
	Калорийность		1100,6		Калорийность		1398,7

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

23 октября

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

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

23 октября

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150/3	132,1	завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180/5	173,25
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49		Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23		Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04	2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	30	28,11	обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75		Суп картофельный с рыбой	180	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83		Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	110	104,13		Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	150	66,68		Напиток из шиповника	180	80,02
	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	80	212,99
	Чай с сахаром	150	28		Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	Белки		44,6	Пищевая ценность	Белки		55,9
	Жиры		30,7		Жиры		39,7
	Углеводы		159,8		Углеводы		188,5
	Калорийность		1060,7		Калорийность		1329,7

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

24 октября

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

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

24 октября

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	124,79	завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	151,10
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14		Бутерброд с сыром	30/15	104,25
	Какао с молоком	160	74,63		Какао с молоком	200	95,71
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69	2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Икра свекольная	30	30,03	обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	150	68		Рассольник домашний со сметаной	200	90,66
	Биточки рубленые	60	137,25		Биточки рубленые	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05		Каша гречневая рассыпчатая	140	153,1
	Компот из яблок	150	52		Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38		Хлеб ржано-пшеничный	40	76
полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2	полдник	Ватрушка королевская с творогом	90	248,4
	Чай с лимоном	150	29		Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		63,14	Пищевая ценность	Белки		81,19
	Жиры		41,92		Жиры		54,65
	Углеводы		140,67		Углеводы		177,83
	Калорийность		1013,78		Калорийность		1319,01