

# МЕНЮ (1-3 года) на понедельник

08 декабря

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

# МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

08 декабря

| 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

09 декабря

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

# МЕНЮ (3-7) лет на вторник

09 декабря

| 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<br>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<br>ценность | Белки                                                        |          | 54,33        |
|                     | Жиры                                                         |          | 48,15        |
|                     | Углеводы                                                     |          | 185,40       |
|                     | Калорийность                                                 |          | 1432,37      |

# МЕНЮ (1-3 года) на среду

10 декабря

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

# МЕНЮ (3-7) лет на среду

10 декабря

| День 18          | Наименование блюд                                           | Выход, г | Калорийность |
|------------------|-------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша вязкая "Дружба"                                        | 160/3    | 130,34       |
|                  | Бутерброд с повидлом                                        | 30/8     | 89,53        |
|                  | Чай с молоком и сахаром                                     | 170      | 50,2         |
| 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       | 50       | 122,5        |
|                  | 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                                                       |          | 29,43        |
|                  | Жиры                                                        |          | 25,97        |
|                  | Углеводы                                                    |          | 167,10       |
|                  | Калорийность                                                |          | 1027,15      |

| День 18          | Наименование блюд                                           | Выход, г | Калорийность |
|------------------|-------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| завтрак          | Каша вязкая "Дружба"                                        | 180/5    | 155,82       |
|                  | Бутерброд с повидлом                                        | 37,5/13  | 123,26       |
|                  | Чай с молоком и сахаром                                     | 200      | 61,69        |
| 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                                 | 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                          | 70       | 154,0        |
|                  | Компот из изюма                                             | 180      | 74,13        |
| Пищевая ценность | Белки                                                       |          | 35,11        |
|                  | Жиры                                                        |          | 35,99        |
|                  | Углеводы                                                    |          | 197,24       |
|                  | Калорийность                                                |          | 1257,29      |

# МЕНЮ (1-3 года) на четверг

11 декабря

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

# МЕНЮ (3-7) лет на четверг

11 декабря

| 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

12 декабря

| 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

12 декабря

| 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      |