

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

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

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	
	Чай с сахаром	160	29,87	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	150	64	
обед	Капуста тушеная	30	23,7	
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	88,41	
	Шницель рубленый	50	116,67	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6	
	Напиток из шиповника	150	66,68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Булочка дорожная	60	217,2
		Чай с лимоном	150	29
	Пищевая ценность	Белки		30,6
Жиры			32,1	
Углеводы			171,4	
Калорийность			1106,4	

День 6	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	213	
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Чай с сахаром	200	37,3	
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	76	
обед	Капуста тушеная	50	39,5	
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	106,22	
	Шницель рубленый	70	160,12	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8	
	Напиток из шиповника	180	80,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Булочка дорожная	70	217,2
		Чай с лимоном	180	34,8
	Пищевая ценность	Белки		38,8
Жиры			40,3	
Углеводы			207,0	
Калорийность			1356,2	

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

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

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с сыром	30/10	123,5
	Какао с молоком	150	60,8
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04
обед	Икра свекольная	30	30,03
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,9
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34
	Картофельное пюре	110	104,13
	Компот из изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Запеканка из творога с манной крупой	60	148,2
	Соус фруктовый	15	8,65
полдник	Чай с сахаром	150	28
	Белки		38,3
	Жиры		35,3
	Углеводы		128,1
Пищевая ценность	Калорийность		1000,6

День 7	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с сыром	40/15	127,42
	Какао с молоком	180	107
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8
	Картофельное пюре	150	142
	Компот из изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Запеканка из творога с манной крупой	100	247
	Соус фруктовый	15	8,65
полдник	Чай с сахаром	180	33,6
	Белки		52,7
	Жиры		47,7
	Углеводы		167,1
Пищевая ценность	Калорийность		1326,3

МЕНЮ (2-3 года) на среда

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

МЕНЮ (3-7) лет на среда

День 8	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	День 8	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	158,3	завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	92,75		Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	40,2		Чай с молоком	200	98,8
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	41,70	2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Ряженка	120	61,69		Ряженка	150	77,12
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4	обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170	170,68		Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	142,61		Птица тушеная в соусе с овощами	200	198,99
	Компот из яблок	150	52		Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб пшеничный	30	71,1		Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04		Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	132,00		Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	154,00
	Сок в ассортименте	150	64		Сок в ассортименте	180	76
Пищевая ценность	Белки		33,3	Пищевая ценность	Белки		42,1
	Жиры		25,9		Жиры		35,6
	Углеводы		168,5		Углеводы		212,9
	Калорийность		1108,5		Калорийность		1408,6

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

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

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	160	135,25	
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49	
	Кофейный напиток с молоком	160	62,82	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	95	62,84	
обед	Икра морковная	30	28,11	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	89,7	
	Рыба отварная	50	40,78	
	Макаронные изделия отварные	110	113,7	
	Напиток из шиповника	150	66,68	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	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	Белки		44,6	
	Жиры		25,7	
	Углеводы		152,5	
	Калорийность		1033,6	

День 9	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	
завтрак	Каша вязкая "Дружба"	175/5	151,5	
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29	
	Кофейный напиток с молоком	180	90,5	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	68,8	
обед	Икра морковная	50	46,85	
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	107,64	
	Рыба отварная	80	64,0	
	Макаронные изделия отварные	130	134,4	
	Напиток из шиповника	180	80,02	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Сырники из творога	100	234
		Соус молочный сладкий	20	20,3
Чай с сахаром		180	33,6	
Пищевая ценность	Белки		59,2	
	Жиры		35,0	
	Углеводы		176,8	
	Калорийность		1268,5	

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

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

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость	
завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	130	
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14	
	Какао с молоком	160	64,85	
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69	
обед	Огурец соленый	30	4,2	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	78,75	
	Котлета мясная	60	137,25	
	Картофельное пюре	110	104,13	
	Компот из апельсинов	150	64,77	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04	
	полдник	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
		Чай с сахаром	150	28
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		40,3	
	<i>Жиры</i>		37,3	
	<i>Углеводы</i>		121,1	
	<i>Калорийность</i>		1070,3	

День 10	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость	
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160	154	
	Бутерброд с сыром	30/15	104,25	
	Какао с молоком	200	118,89	
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12	
обед	Огурцы соленые	50	7	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	105	
	Котлета мясная	80	183	
	Картофельное пюре	150	142	
	Компот из апельсинов	180	77,72	
	Хлеб пшеничный	30	71,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	
	полдник	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
		Чай с сахаром	180	33,6
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		51,6	
	<i>Жиры</i>		49,1	
	<i>Углеводы</i>		155,0	
	<i>Калорийность</i>		1380,5	