

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 г.Йошкар-Олы «Дюймовочка»**

Меню на понедельник
(4 неделя перспективного меню, день 16)

Понедельник											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшениная на сгущённом молоке с маслом сливочным	150	180	5,26	6,3	6,06	7,2	21,2	25,47	159,7	191,7
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	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
		353	400	7,61	9,04	8,74	11,56	44,17	51,45	284,91	345,59
2завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		160,00	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и 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 (смесь)	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,83	27,78	84,75	113
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,3	2,5	0,35	0,37	14,07	15,08	66,55	71,3
		560	717,5	12,67	18,76	16,24	22,49	63,27	80,42	474,81	636,50
Полдник	Манник	75	85	4,01	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,87	216,3
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
		240	280	4,22	4,76	4,29	4,86	44,88	51,07	228,52	259,75
Итого за день		1303,00	1577,50	25,25	33,46	29,27	38,91	167,47	201,12	1052,24	1317,84

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 г.Йошкар-Олы «Дюймовочка»**

Меню на вторник

(4 неделя перспективного меню, день 17)

Вторник											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	180	3,15	3,89	2,89	5,14	22,8	27,78	130	173,25
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	3,11	4,33	4,58	6,31	9,7	13,35	80,14	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,51	2,84	2,07	2,33	10,11	12,41	68,9	81,8
		353	415	8,77	11,06	9,54	13,78	42,61	53,54	279,04	382,47
2завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	100	0,9	0,8	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
		160	100	0,9	0,8	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
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
	Шницель рубленный	50	70	7,78	10,89	5,78	8,09	7,85	10,99	114,38	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	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	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		525	655,5	19,76	25,65	17,12	22,45	74,16	92,44	541,72	682,00
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Хлеб пшеничный		20		1,49		0,09		10		47,4
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
Итого за день		280	350	11,74	15,03	11,10	12,90	15,87	28,63	232,10	316,50
		1258,00	1520,50	41,17	52,54	37,96	49,33	140,74	182,71	1095,86	1423,97

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 г.Йошкар-Олы «Дюймовочка»**

Меню на среду

(4 неделя перспективного меню, день 18)

Среда											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150/3	175/5	3,7	4,3	3,9	6	17,9	21	122,2	151,5
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	200	1,81	2,24	1,28	1,6	7,27	9,76	47,25	61,69
		351	430,5	7,76	8,50	5,36	10,69	44,89	52,66	258,98	336,45
2завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
		160,00	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра морковная	30	50	1,1	1,1	4,0	4	5,58	5,58	64,5	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	180	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	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	110	130/1,5	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	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		525	649	16,66	21,02	16,99	21,28	69,86	83,89	501,26	613,94
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	75	3,90	4,87	2,70	3,37	22,80	28,50	132,0	165,0
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
		210	255,00	4,14	5,16	2,76	3,44	37,78	46,47	193,78	239,13
Итого за день		1236,00	1514,50	29,08	35,31	25,63	36,04	165,46	198,54	1016,06	1263,97

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 г.Йошкар-Олы «Дюймовочка»**

Меню на четверг

(4 неделя перспективного меню, день 19)

Четверг											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	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	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Какао с молоком	160	200	3,1	3,87	2,51	3,13	10,04	13,18	74,63	95,71
		353	420	9,95	11,68	9,34	12,16	40,15	47,70	284,28	346,68
2завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		160,00	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,22	4,2	7
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,83	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,72	190,53
	Котлета рыбная	50	80	7,13	11,40	1,37	2,19	4,44	7,11	59,4	95
	Рагу из овощей	120	150	1,94	2,43	10,41	13,02	10,95	13,69	145,2	181,5
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		530	677,5	28,26	37,06	16,87	21,40	53,23	65,18	476,56	600,15
Полдник	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234
	Соус молочный сладкий	20	30	0,38	0,57	0,9	1,35	2,6	3,9	20,3	30,45
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
		240	310	13,50	19,30	9,77	14,03	17,59	23,68	212,10	298,05
Итого за день		1243,00	1557,50	55,08	72,26	38,89	51,23	115,62	142,38	1034,63	1322,00

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 г.Йошкар-Олы «Дюймовочка»**

Меню на пятницу
(4 неделя перспективного меню, день 20)

Пятница											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	3,89	5,19	4,51	6,02	16,71	22,29	120,9	161,2
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	3,11	4,33	4,58	6,31	9,7	13,35	80,14	127,42
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,51	2,84	2,07	2,33	10,11	12,41	68,9	81,8
		350	435	9,51	12,36	11,16	14,66	36,52	48,05	269,94	370,42
Завтрак	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
	Печенье сахарное	160	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
		130	150	4,12	4,22	3,89	3,64	12,09	16,00	103,39	160,52
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	180/4	3,24	3,88	3,5	4,20	11,3	13,56	89,7	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	150	14,1	17,6	13,8	17,3	15,9	19,9	245,2	306,5
	Соус сметанный	30	40	0,41	0,55	1,5	1,51	1,77	2,36	18,93	25,24
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		515	641,5	20,52	25,78	20,85	25,69	51,83	65,62	473,95	595,53
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	200	0,75	1	0	0	15,15	20,2	64	84,4
		210	280	4,35	5,80	4,80	6,40	32,55	43,40	205,68	273,30
Итого за день		1205,00	1506,50	38,50	48,16	40,70	50,39	132,99	173,07	1052,96	1399,77
Итого за весь период		25468,0	30960,5	827,3	1000,8	722,6	884,3	3093,5	3688,0	21950,5	26794,2
Среднее значение за период		1273,4	1548,0	41,4	50,0	36,1	44,2	154,7	184,4	1097,5	1339,7

