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

Меню на понедельник
(2 неделя перспективного меню, день 6)

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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	180	5,26	6,3	6,06	7,2	21,2	25,47	159,7	
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	
		350	420	7,61	9,04	8,74	11,56	43,73	52,37	283,06	
2завтрак	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	
		150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	
Обед	Капуста тушеная	30	50	0,59	0,99	1,11	1,86	2,85	4,75	23,7	
	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	150/15	155/25	4,53	6,1	3,15	4,03	10,32	11,2	88,41	
	Шницель рубленый	50	70	7,92	10,85	5,89	8,08	8	10,99	116,67	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	
		535	647,5	18,08	24,05	15,01	19,74	74,14	90,53	513,10	
Полдник	Булочка дорожная	60	70	4,06	4,73	8,37	8,99	31,28	37,43	217,2	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	
		210,00	250	4,13	4,81	8,38	9,00	38,38	45,95	246,20	
Итого за день		1245,0	1517,5	30,6	38,8	32,1	40,3	171,4	207,0	1106,4	

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

Меню на вторник

(2 неделя перспективного меню, день 7)

Вторник											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая яценность	
		ясли	сад	Б		Ж		У		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 сыром	30/10	40/15	4,2	4,33	6,11	6,31	12,94	13,35	123,5	127,42
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,67	2	3,19	8,3	15,82	60,8	107
		350	415	11,24	13,11	12,27	14,18	36,28	46,09	300,46	365,10
2завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
		150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,38	2,3	3,7	6,2	30,03	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,24	8,32	4,74	6,32	9,68	12,9	108,9	145,2
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18	104,13	142
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
		530,00	717,50	15,85	21,19	15,23	20,80	59,56	77,94	453,22	597,48
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	100	10,52	17,54	7,23	12,06	10,29	17,15	148,2	247
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
		225,00	295,00	10,70	17,72	7,25	12,08	19,29	27,54	184,85	289,25
Итого за день		1255,0	1607,5	38,3	52,7	35,3	47,7	128,1	167,1	1000,6	1326,3

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

Меню на среду

(2 неделя перспективного меню, день 8)

Среда											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5	5,25	5,25	4,27	4,27	26,3	26,3	158,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Чай с молоком и сахаром	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
		351	405,5	7,90	10,16	7,44	9,96	49,59	63,80	291,25	380,36
2завтрак	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		130,00	170	4,12	5,72	3,89	5,6	12,09	20,7	103,39	160,52
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-лапша домашняя на курином бульоне	170	200	5,46	6,43	4,64	5,46	26,5	31,18	170,68	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200	8,18	10,21	5,24	8,27	15,57	20,8	142,61	198,99
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
		550,00	687,5	16,66	20,78	11,85	16,84	68,91	83,66	517,83	637,71
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70	3,90	4,55	2,70	3,15	22,80	26,60	132,00	154,00
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
		210,00	250,00	4,65	5,45	2,70	3,15	37,95	44,78	196,00	230,00
Итого за день		1241,0	1513,0	33,3	42,1	25,9	35,6	168,5	212,9	1108,5	1408,6