

## Меню на понедельник

(1 неделя перспективного меню, день 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160	200	5,07	6,5	5,85	7,5	21,35	27,5	171,01	220,6
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	1,97	2,54	2,73	3,52	9,79	12,69	72,6	93,5
II Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	160	180	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной	160	200	2,24	4,09	3,27	4,5	9,3	11,98	75,7	107
	Тефтели	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Макаронные изделия отварные	120	130	4,56	4,94	0,6	0,65	24,96	27	124	134,4
	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Напиток из шиповника	160	200	0,54	0,7	0,22	0,68	17,3	21,86	84,27	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	35	40	2,33	2,67	0,35	0,39	14,12	16,08	66,55	76
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	9,93	12,42	8,4	10,5	11,67	14,58	170,77	213,47
	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
<b>ИТОГО</b>		1323	1617,5	32,8	42,03	27,7	36,62	150,3	182,92	1020,1	1323

## Меню на вторник

(1 неделя перспективного меню, день 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4,54	5,68	4,16	5,2	15,04	18,8	116,16	145,2
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,4	2,13	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5
	Бутерброд с повидлом	25/5	37,5/13	1,16	1,96	1,83	3,09	13	21,9	73,21	123,26
II Завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	170	0,6	0,68	0,45	0,51	15,45	17,51	70,5	78,2
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	180	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Жаркое по домашнему	170	190	20,69	23,13	5,33	5,96	18,5	20,67	205,02	229,14
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,74	2,3	3,7	6,2	34,08	50,05
	Компот из свежих яблок	170	200	0,14	0,16	0,14	0,16	20,23	23,8	72,89	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	35	40	2,33	2,67	0,35	0,39	14,12	16,08	66,55	76
Полдник	Манник	70	85	3,74	4,54	3,98	4,84	33,38	40,54	178,14	216,3
	Соус молочный сладкий	15	20	0,28	0,38	0,67	0,9	1,95	2,6	15,22	20,3
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
<b>ИТОГО</b>		<b>1290,0</b>	<b>1545,5</b>	<b>42,9</b>	<b>50,7</b>	<b>25,4</b>	<b>31,5</b>	<b>160,8</b>	<b>202,4</b>	<b>1031,5</b>	<b>1290,9</b>

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

## Меню на среду

(1 неделя перспективного меню, день 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У		я	с
		я	с	я	с	я	с	я	с		
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	160/5	4,9	5,4	6,36	7	20,52	22,58	150,27	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Чай с молоком	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
II Завтрак	Снежок	135	150	3,9	5,22	4,32	5,76	5,4	7,2	56,4	106,2
Обед	Бульон из кур с гречками	135/15 /20	135/20 /25	2,95	5,36	0,27	0,56	13,77	28,26	69,53	140
	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Рагу из овощей	120	130	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из груш	160	180	0,13	0,14	0,13	0,14	13,77	21,6	55,46	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с лимоном	150	180	0,06	0,08	0	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1330</b>	<b>1537,5</b>	<b>38,8</b>	<b>49,7</b>	<b>48,0</b>	<b>57,9</b>	<b>117,0</b>	<b>160,0</b>	<b>1032,4</b>	<b>1380,2</b>

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

## Меню на четверг

(1 неделя перспективного меню, день 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У		я	с
		я	с	я	с	я	с	я	с		
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	180	3,43	4,12	3,15	3,79	24,8	29,85	132,1	151,28
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,39	2,54	3,31	3,52	12,61	12,61	88	93,5
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,45	3,16	2	2,68	8,74	15,93	62,82	100,56
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	88,5
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,4	2,3	3,26	5,43	28,11	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,86	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/3	70	8,98	12,57	2,68	3,75	5,83	8,17	83	116,2
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	90	4,52	6,77	5,23	9,41	20,78	31,16	159,8	239,62
	Компот из кураги	150	200	0,75	1	0,07	0,1	11,77	15,7	50,17	66,9
<b>ИТОГО</b>		<b>1213</b>	<b>1514</b>	<b>48,5</b>	<b>61,5</b>	<b>34,8</b>	<b>42,9</b>	<b>160,5</b>	<b>199,9</b>	<b>1079,6</b>	<b>1383,3</b>

## Меню на пятницу

(1 неделя перспективного меню, день 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У		я	с
		я	с	я	с	я	с	я	с		
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	130	150	3,46	4,66	3,68	5,6	16,46	18,82	113,31	144
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	Хлеб пшеничный	30	30	2,24	2,24	0,14	0,14	15	15	71,1	71,1
II Завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	110	1,5	1,65	0,5	0,55	21	23,1	95	104,5
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Рассольник домашний	150	180	1,24	1,49	3,08	3,7	8,85	10,62	68	81,6
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,6	156,25	218,75
	Каша рассыпчатая гречневая	110	130	6	7	4,9	5,7	26,4	31,1	174	205,6
	Компот из сушеных фруктов-изюма	150	180	0,12	0,14	0	0,12	11,58	21,7	47,08	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,5	1,49	2,5	0,09	0,37	10	15,08	38	71,3
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	80	30,62	35	11,74	13,42	18,9	21,6	193,2	220,8
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1180</b>	<b>1417,5</b>	<b>69,81</b>	<b>84,82</b>	<b>43,09</b>	<b>54,11</b>	<b>154,4</b>	<b>190,64</b>	<b>1151,04</b>	<b>1434,15</b>