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

Меню на понедельник
(1 неделя перспективного меню, день 1)

Понедельник											
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 ячневая на сгущенном молоке	150/3	180/4	4,92	5,9	5,67	6,8	20,67	24,8	165,5	198,6
	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	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,92	9,3	31,73	37,3
		356	424	7,27	8,64	8,35	11,16	43,66	49,49	290,72	356,19
2завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	160	180	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
		160	180	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	200	2,24	4,09	3,27	4,5	9,3	11,98	75,7	107
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	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
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,67	0,3	0,39	12,06	16,08	57,04	76
		565	710	14,29	21,45	10,62	14,74	69,34	99,99	513,97	630,17
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	9,93	12,42	8,40	10,50	11,67	14,58	174,40	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
		245,00	295	10,14	12,64	8,42	10,52	20,78	25,11	212,05	256,92
Итого за день		1326,0	1609	32,5	43,63	27,4	36,42	149,9	192,77	1085,0	1319,28

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

Меню на вторник

(1 неделя перспективного меню, день 2)

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	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4,54	5,7	4,16	5,2	15,04	18,8	116,16	145,2
	Бутерброд с повидлом	25/5	37,5/13	1,16	1,96	1,83	3,09	13	21,9	73,21	123,26
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,84	2	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5
		350	430,5	8,15	10,50	7,99	10,70	36,78	55,04	252,19	358,96
2завтрак	Плоды свежие (апельсин)	95/6	100/7	0,83	0,87	0,18	0,19	13,28	14,64	62,84	68,8
		101	107	0,83	0,87	0,18	0,19	13,28	14,64	62,84	68,8
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	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
	Голубцы ленивые	120	160	11,18	14,12	10,09	13,40	16,33	21,98	201,78	268,78
	Соус сметанный	15	30	0,21	0,41	0,55	1,13	0,9	1,77	9,48	18,93
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	35	40	2,33	2,67	0,35	0,39	14,12	16,08	66,55	76
		500	640	21,94	27,82	16,77	22,11	57,75	72,04	462,63	592,04
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
		235,00	285,00	4,06	4,96	4,66	5,75	42,32	51,52	221,36	270,20
Итого за день	1186,0	1462,5	35,0	44,2	29,6	38,8	150,1	193,2	999,02	1290,0	

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

Меню на среду

(1 неделя перспективного меню, день 3)

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	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 и сахаром	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
		350	410	9,18	11,90	11,79	14,76	37,04	49,10	270,61	368,35
Завтрак	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
	Молоко кипяченое	110	130	3,09	3,65	2,67	3,16	5,12	6,05	57,61	68,09
		120	150	4	5,15	3,65	5,12	12,56	20,93	99,31	151,49
Обед	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Бульон из кур с гренками	170	180	2,95	5,36	0,27	0,56	13,77	28,26	69,53	140
	Котлеты рубленые из птицы	60	70	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Рагу из овощей	120	130	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
		565	647,5	17,23	21,77	20,24	22,96	63,87	85,31	506,25	635,32
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
		270,00	330,00	10,86	13,58	10,24	12,81	15,30	18,77	217,40	270,30
Итого за день		1305,0	1537,5	41,1	52,4	45,9	55,7	128,8	174,1	1093,6	1425,5

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

Меню на четверг

(1 неделя перспективного меню, день 4)

Четверг											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая яценность	
				Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая пшеничная с маслом	150	180	3,43	3,89	3,15	5,14	24,8	27,78	132,1	173,25
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,45	3,16	2	2,68	8,74	15,93	62,82	100,56
		343	420	8,19	9,75	7,82	12,17	48,61	61,31	288,41	394,10
<i>2завтрак</i>	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
<i>Обед</i>	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,82	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/3	70/4	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	0,4	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	12,1	15,08	57,04	71,3
		523	651,5	31,10	39,45	16,92	18,60	67,92	78,68	510,03	628,00
<i>Полдник</i>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	90	4,52	6,77	5,23	9,41	20,78	31,16	159,80	239,62
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,83	27,78	84,75	113
		210	290,00	4,85	7,21	5,24	9,43	41,61	58,94	244,55	352,62
<i>Итого за день</i>		1226,0	1541,5	44,7	57,0	30,5	40,8	171,1	214,5	1105,0	1449,2

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

Меню на пятницу
(1 неделя перспективного меню, день 5)

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 жидкая молочная манная	160/3	170/5	4,26	4,50	3,92	5,31	20,27	21,46	133,11	151,10
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
		353	400	10,52	11,72	11,22	13,66	42,93	48,20	302,25	362,35
2завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
		120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,38	2,3	3,7	6,2	30,03	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	150	180	1,24	1,49	3,08	3,7	8,85	10,62	68	81,6
	Биточки рубленые	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6	7	4,9	5,7	26,4	31,1	125,05	142,17
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,5	1,49	2,5	0,09	0,37	10	15,08	38	71,3
		520	647,5	18,88	24,74	16,50	21,45	71,28	89,06	450,33	582,94
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
		220,00	260,00	30,69	35,08	11,75	13,43	26,00	30,12	222,20	255,60
Итого за день		1213,00	1457,50	63,46	75,76	42,38	52,18	144,86	173,20	1036,47	1278,01