МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 61 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ТЕРЕМОК"

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 1	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	4,92	5,67	20,67	165,5
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16	68,24
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	2,46	4,07	10,31	88,6
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
	Макаронные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96	124
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67	174,40
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
Итого за день		**1341,0**	**35,0**	**28,3**	**166,0**	**1097,9**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 1	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	170/4	5,57	6,42	23,42	187,56
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	22,9	99
обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,13	5,34	12,98	113,47
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1591,5**	**42,12**	**36,85**	**196,82**	**1330,12**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 2	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16
	Кофейный напиток с молоком	160	2,51	2,07	10,11	68,9
	Бутерброд с повидлом	25/5	1,87	0,16	15,37	70,31
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,94
	Голубцы ленивые	120	11,18	10,09	16,33	201,78
	Соус сметанный	15	0,21	0,55	0,9	9,48
	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
полдник	Манник	70	3,74	3,98	33,38	178,14
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1185,0**	**36,0**	**28,6**	**149,6**	**982,4**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 2	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,68	16,92	130,68
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,22
	Голубцы ленивые	170	15	14,23	23,35	285,57
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1490,0**	**45,6**	**39,9**	**186,0**	**1277,6**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 3	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	4,9	6,36	20,52	150,27
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Чай с молоком и сахаром	160	1,81	1,28	7,27	47,25
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70
	Молоко кипяченое	110	3,09	2,67	5,12	57,61
обед	Бульон из кур с гренками	170	2,95	0,27	13,77	69,53
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95	145,2
	Огурцы соленые	30	0,24	0	0,72	4,2
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12	66,55
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4
	Чай с лимоном	150	0,06	0	7,1	29
Итого за день		**1305,0**	**41,8**	**46,4**	**129,2**	**1100,6**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 3	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,69
2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Молоко кипяченое	140	3,93	3,4	6,51	73,32
обед	Бульон из кур с гренками	180	5,36	0,56	28,26	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1557,5**	**54,5**	**54,8**	**174,3**	**1425,3**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 4	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,43	3,15	24,8	132,1
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,19	11,26	75,23
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,67	12,15	158,75
	Шницель рыбный натуральный	50/3	8,98	2,68	5,83	83
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,80
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1239,0**	**44,6**	**30,7**	**159,8**	**1060,7**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 4	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,89	5,14	27,78	173,25
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
	Суп картофельный с рыбой	190	21,31	5,99	15,39	201,11
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,01	8,36	27,69	212,99
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1526,5**	**57,0**	**39,7**	**188,5**	**1340,3**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 5	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	3,99	3,67	19	124,79
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
2-ой завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	Рассольник «Домашний» со сметаной	150	1,24	3,08	8,85	68
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6	4,9	26,4	125,05
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,09	10	38
полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9	193,2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
Итого за день		**1213,0**	**63,14**	**41,92**	**140,67**	**1013,78**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 5	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,10
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
2-ой завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	1,94	5,33	11,85	103,87
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Каша рассыпчатая гречневая	140	7,53	6,13	33,49	153,1
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	43,74	16,76	27	276
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1540,0**	**88,07**	**57,0**	**184,71**	**1381,22**

Калькулятор С.В. Калинина