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

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 6	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150/3	5,26	6,06	21,2	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31,73
2 завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	Шницель рубленный	50	7,92	5,89	8	116,67
	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
полдник	Булочка дорожная	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
Итого за день		**1248,0**	**30,6**	**32,1**	**171,9**	**1108,2**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 6	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	175/5	6,12	7	24,76	186,35
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
2завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	155/25	12,2	6,65	12,36	158,42
	Шницель рубленный	70	10,85	8,08	10,99	160,12
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8
	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	Булочка дорожная	70	4,73	8,99	37,43	249,17
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1497,5**	**43,8**	**42,7**	**213,6**	**1424,3**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 7	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,54	4,16	15,04	116,16
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Какао с молоком	150	2,9	2,35	9,4	63,96
2-ой завтрак	Плоды свежие(яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	6,24	4,74	9,68	108,9
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	4,43	4,91	5,85	91,34
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1	57,04
полдник	Запеканка из творога с манной крупой	60	10,52	7,23	10,29	148,2
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1255,0**	**37,6**	**34,1**	**125,9**	**960,4**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 7	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
2-ой завтрак	Плоды свежие(яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,48	6,68	11,61	130,68
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,06	17,15	247
	Соус фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1572,5**	**53,4**	**46,3**	**164,2**	**1295,8**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 8	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53
	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
	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне	160	5,13	4,36	24,94	160,64
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7,69	4,93	14,65	134,22
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	3,90	2,70	22,80	132
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
Итого за день		**1251,0**	**36,2**	**23,7**	**184,8**	**1093,9**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 8	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая рисовая	170/5	5,95	4,83	29,8	179,4
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	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
	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
Итого за день		**1543,0**	**42,1**	**35,1**	**210,6**	**1392,6**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 9	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	3,69	4,39	17,81	126,79
	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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7
	Рыба отварная	50	8,83	0,35	0,39	40,78
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,25	28,11
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	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	Сырники из творога	70	13,08	8,86	8	163,8
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1243,0**	**44,6**	**25,6**	**148,6**	**1017,7**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 9	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180/5	4,42	6,17	21,6	155,82
	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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4
	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	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1527,5**	**59,9**	**35,5**	**176,8**	**1276,3**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 10	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63
2-ой завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,66	61,69
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150	3,07	3,38	8,99	78,75
	Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25
	Огурцы соленые	30	0,24	0	0,72	4,2
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	120	10,8	10,24	8,2	188,4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1303,0**	**43**	**37,8**	**137,3**	**1080,1**

Калькулятор С.В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 10	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	180/5	3,78	3,47	27,36	156
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	180	3,68	4,06	10,78	94,5
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7
	Картофельное пюре	150	3	5,19	18	142
	Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1
	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 сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1617,5**	**53,5**	**46,6**	**156,2**	**1370,2**

Калькулятор С.В. Калинина