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

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 11	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	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	150	0,75	0	15,15	64
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,3	3,81	9,66	83,06
	Котлета «Улыбка»	60	2,4	6,9	4,87	115,9
	Рагу из овощей	110	1,78	9,55	10,04	133,1
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72	4,2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
Итого за день		**1273,0**	**21,4**	**33,9**	**161,8**	**1067,9**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 11	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным	185/5	6,06	6,98	25,68	204,11
	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 фруктовый	180	0,2	0	17,1	72
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,13	5,34	12,98	113,47
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Рагу из овощей	140	2,27	12,15	12,78	169,4
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3
	Соус молочный сладкий	15	0,27	0,66	1,95	15,21
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1597,5**	**25,8**	**43,9**	**197,0**	**1328,8**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 12	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	3,93	3,76	18,82	124,48
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15	71,1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	30,34
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	1,94	8,96	62,58
2-ой завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,7
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,3	3,15	9,75	80,85
	Рулет с луком и яйцом	60	7,58	8,36	5,46	127,14
	Картофельное пюре	110	2,31	3,85	15,67	106,83
	Икра свекольная	30	0,71	1,49	3,74	31,53
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Запеканка из творога с рисом	65	5,26	4,87	9,75	107,57
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
Итого за день		**1253,0**	**38,04**	**35,47**	**158,68**	**1057,19**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 12	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая молочная манная	165/5	4,25	5,33	54,49	149,94
	Хлеб пшеничный	35	2,62	0,17	17,5	82,95
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	60,68
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
2-ой завтрак	Бифидок	130	4,35	4,8	16	66,84
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	4	3,8	11,7	96,7
	Рулет с луком и яйцом	80	10,10	11,13	7,27	169,54
	Картофельное пюре	140	2,92	4,9	19,9	135,95
	Икра свекольная	50	1,19	2,49	6,22	52,52
	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	Запеканка из творога с рисом	100	8,1	7,5	15	165,5
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7	28,8
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
Итого за день		**1592,50**	**50,12**	**47,91**	**217,90**	**1407,25**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 13	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86
2-ой завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,15	4,5	17,2	102,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,51	9,14	8,88	156
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Капуста тушеная	30	0,59	1,12	2,82	23,7
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,0	14,5	118,06
	Молоко кипяченое	150	4,22	3,64	6,98	78,57
Итого за день		**1201,0**	**37,52**	**32,94**	**147,25**	**1032,41**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 13	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
2-ой завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,2	6	22,93	136,27
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,1	10,66	10,36	182
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	22,04	134,42
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,7	39,5
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
	Хлеб ржано- пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28
Итого за день		**1513,0**	**46,02**	**45,04**	**190,81**	**1358,51**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 14	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	3,7	3,9	17,9	122,2
	Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	2,68	2,26	13,55	85,9
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,64	4,4	26,95	160,6
	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35	38,7
	Компот из кураги	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	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		**1306,0**	**48,03**	**34,41**	**148,90**	**1124,14**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 14	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180/5	4,42	6,7	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 (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85
	Компот из кураги	180	0,14	0,12	21,72	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,34	14,07	66,54
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,50	12,80	10,25	233,50
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3
Итого за день		**1610,0**	**58,98**	**44,57**	**176,99**	**1377,89**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2 - 3 года) на пятницу

День 15	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,25	3,9	14,1	108,9
	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	4,65	61,69
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150	3,24	3,5	11,3	89,7
	Биточки рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	3,97	26,7	125,05
	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64	14,1
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,8
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
Итого за день		**1210,0**	**41,8**	**35,5**	**149,5**	**1024,3**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 15	*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	Кефир	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	200	4,32	4,67	15,06	119,6
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,83	4,9	31,29	142,17
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	5,25	7,31	24,24	186,37
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
Итого за день		**1502,5**	**55,6**	**45,3**	**185,3**	**1285,9**

Калькулятор С. В. Калинина