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

МЕНЮ (2-3 года) на понедельник

День 16	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	5,26	6,06	21,2	159,7
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,9	31,72
	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
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	Котлета «Улыбка»	60	2,4	6,9	4,87	115,9
	Капуста тушеная	120	2,21	4,28	11,31	94,8
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,01	20,83	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,35	14,07	66,55
полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77	190,87
	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		**1303,0**	**25,25**	**29,27**	**167,47**	**1052,24**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

День 16	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	185/5	6,47	7,4	26,17	197,02
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	0	0	24,3	97,2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	7,53	4,98	12,82	131,13
	Котлета «Улыбка»	80	3,2	9,2	6,5	154,6
	Капуста тушеная	150	3,59	5,32	15,14	125,77
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	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 фруктовый	10	0,09	0	1,34	5,76
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
Итого за день		**1577,50**	**32,68**	**39,10**	**207,27**	**1341,47**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на вторник

День 17	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	2,66	2,19	10,74	73,2
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	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	Шницель рубленный	50	7,78	5,78	7,85	114,38
	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	12,06	57,04
полдник	Омлет натуральный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1268,0**	**41,32**	**38,08**	**141,37**	**1100,16**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на вторник

День 17	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	190/5	4,1	5,42	29,32	182,87
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,2	8,1	43
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
	Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05
	Шницель рубленный	70	10,89	8,09	10,99	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8
	Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,34	14,07	66,54
полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,09	10	47,4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1538,0**	**54,33**	**48,15**	**185,40**	**1432,37**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на среду

День 18	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	160/3	3,94	4,16	19,09	130,34
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53
	Чай с молоком и сахаром	170	1,92	1,36	7,72	50,2
2-ой завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,52	0,52	12,93	62,04
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	3,07	3,38	8,98	78,75
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	6,05	8,7	4,93	122,5
	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58	64,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	Компот из апельсинов	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	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	132,0
	Компот из изюма	150	0,24	0,06	14,98	61,78
Итого за день		**1256,0**	**29,43**	**25,97**	**167,10**	**1027,15**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на среду

День 18	*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 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	Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180/8	3,68	4,01	10,78	94,5
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5
	Икра морковная	50	1,1	4	5,58	64,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42
	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	Пирожок печеный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,0
	Компот из изюма	180	0,29	0,07	17,97	74,13
Итого за день		**1514,50**	**35,11**	**35,99**	**197,24**	**1257,29**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на четверг

День 19	*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 маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	Какао с молоком	170	3,29	2,66	10,66	79,29
2-ой завтрак	Кефир	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	Суп картофельный с рыбой	150	16,83	4,67	12,15	158,72
	Котлета рыбная	50	7,13	1,37	4,44	59,4
	Огурцы соленые	30	0,24	0	0,72	4,2
	Рагу из овощей	110	1,77	9,54	10,03	133,1
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	52
	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	15	0,28	0,67	1,95	15,22
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
Итого за день		**1238,0**	**55,0**	**37,94**	**114,67**	**1022,11**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на четверг

День 19	*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 маслом	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
	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
	Суп картофельный с рыбой	190	21,31	5,99	15,39	201,11
	Котлета рыбная	80	11,40	2,19	7,11	95
	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,22	7
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5
	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	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234
	Соус молочный сладкий	10	0,18	0,44	1,3	10,14
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6
Итого за день		**1547,50**	**72,99**	**50,63**	**140,59**	**1312,27**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (2-3 года) на пятницу

День 20	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,89	4,51	16,71	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	2,66	2,19	10,74	73,2
2-ой завтрак	Ряженка	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,7
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	14,1	13,8	15,9	245,2
	Соус сметанный	30	0,41	1,5	1,77	18,93
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
полдник	Булочка домашняя	60	3,6	4,8	17,4	141,68
	Сок в ассортименте	150	0,75	0	15,15	64
Итого за день		**1215,0**	**38,65**	**40,82**	**133,62**	**1057,26**

Калькулятор С. В. Калинина

МЕНЮ (3-7 лет) на пятницу

День 20	*Наименование блюд*	*Выход, г*	*Б*	*Ж*	*У*	*Калор-сть*
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,19	6,02	22,29	161,2
	Бутерброд с сыром	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8
2-ой завтрак	Ряженка	150	4,22	3,64	5,82	77,12
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,20	13,56	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	160	18,77	18,45	21,22	326,93
	Соус сметанный	30	0,41	1,13	1,77	18,93
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76
полдник	Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,8	76
Итого за день		**1479,0**	**50,70**	**49,49**	**174,48**	**1408,42**

Калькулятор С. В. Калинина