

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20»

МЕНЮ

(примерное десятидневное 1 – 3 лет)



1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК			
Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша рисовая на сгущенном молоке	179,51	150
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	126,24	30/8
	Кофейный напиток с сахаром	108,9	180
ИТОГО:		414,65	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп гороховый с курой	60,6	150
	Гуляш из курицы	97,8	60
	Греча отварная с маслом слив.	132,0	120
	Кукуруза консервированная	27,6	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги	99,75	150
ИТОГО:		520,47	560
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	114,94	60
	Молоко	87,0	150
	Яблоко	37,26	90
ИТОГО:		239,2	300
Ужин	Тушеный картофель	187,4	150
	Горошек зеленый	22,0	40
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		334,02	400

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20»

МЕНЮ
(примерное десятидневное 1 – 3 лет)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20»
_____ О.И. Данилова

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК			
Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша рисовая на сгущенном молоке	179,51	150
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	126,24	30/8
	Кофейный напиток с сахаром	108,9	180
ИТОГО:		414,65	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп гороховый с курой	60,6	150
	Гуляш из курицы	97,8	60
	Греча отварная с маслом слив.	132,0	120
	Кукуруза консервированная	27,6	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги	99,75	150
ИТОГО:		520,47	560
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	114,94	60
	Молоко	87,0	150
	Яблоко	37,26	90
ИТОГО:		239,2	300
Ужин	Тушеный картофель	187,4	150
	Горошек зеленый	22,0	40
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		334,02	400

ВТОРНИК

Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	121,0	150
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Какао на молоке	106,79	180
ИТОГО:		354,03	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
	ИТОГО:		46,0
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	120,6	180
	Котлета мясная	152,08	60
	Капуста тушеная со сливочным маслом	95,78	120
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги и изюма	96,69	180
ИТОГО:		567,87	580
Полдник	Сдобная булочка	152,31	60
	Молоко	87,0	150
	Банан	81,9	90
ИТОГО:		321,21	300
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	334,0	190 (150/40)
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		458,62	400

СРЕДА

Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша пшенная на молоке	179,7	150
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	130,68	180
ИТОГО:		436,62	368

Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Рассольник с мясом	68,4	180
	Овощное рагу с мясом	116,84	170
	Помидор свежий	9,6	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из изюма	81,0	180
ИТОГО:		378,56	610
Полдник	Пирог с картошкой	114,0	60
	Молоко	87,0	150
	Груша	51,3	90
ИТОГО:		252,3	300
Ужин	Макароны отварные с маслом слив.	144,24	120
	½ яйца	39,25	20,5
	Икра кабачковая	48,5	50
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		326,91	400,5
ЧЕТВЕРГ			
Завтрак	Лапша в молоке с маслом слив.	124,5	150
	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб пшеничный)	232,5	30/5/20
	Какао на молоке	106,8	180
ИТОГО:		463,8	385
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
	ИТОГО:		46,0
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	69,12	180
	Рыба под омлетом	147,3	150
	Огурец свежий	6,0	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Лимонный напиток с сахаром	167,4	180
ИТОГО:		492,54	590
Полдник	Булочка с изюмом	160,0	55
	Йогурт питьевой	95,4	180

ИТОГО:		255,4	235
Ужин	Каша пшеничная молочная	246,42	180
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		371,04	390

ПЯТНИЦА			
Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша «Дружба» на молоке	147,0	150
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Кофейный напиток на молоке	130,68	180
ИТОГО:		403,92	368
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте (апельсин)	43,0	100
ИТОГО:		43,0	100
Обед	Суп картофельный с фасолью с мясом	96,48	180
	Подлива из мяса	100,14	60
	Рис отварной с маслом сливочным	139,2	120
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги	119,7	180
ИТОГО:		558,54	580
Полдник	Кондитерские изделия в ассортим. (вафли)	323,4	60
	Сок фруктовый	82,8	180
ИТОГО:		406,2	240
Ужин	Винегрет с маслом растительным	263,2	200
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		387,82	410

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК			
	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша гречневая на сгущ. молоке	469,5	150
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Кофейный напиток с сахаром	130,68	180
ИТОГО:		726,42	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп куриный с гренками (хлеб пшеничный) и ½ яйца	281,9	180/15/20,5
	Голубцы ленивые	232,35	150
	Салат из кукурузы	27,6	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги и изюма	96,66	180
ИТОГО:		741,23	625,5
Полдник	Плюшка	148,1	50
	Молоко	104,4	180
	Яблоко	37,26	90
ИТОГО:		289,76	320
Ужин	Манная котлета с вареньем	253,8	210 (180/30)
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		405,02	430
ВТОРНИК			
Завтрак	Творожный пудинг со сметанным соусом	283,9	170 (150/20)
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Какао на молоке	106,8	180

ИТОГО:		516,94	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп овощной с мясом со сметаной	79,2	180
	Картофельная запеканка с мясом	201,15	150
	Огурец свежий	6,0	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из кураги	119,7	180
ИТОГО:		508,77	590
Полдник	Пирог с яйцом	171,48	60
	Молоко	104,4	180
	Банан	81,9	90
ИТОГО:		357,78	330
Ужин	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	203,7	150
	Яйцо отварное 0,5 шт.	32	20,5
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		360,32	380,5

СРЕДА			
Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Омлет	239,2	130
	Зеленый горошек	6,0	40
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	130,68	180
ИТОГО:		502,12	388
Второй завтрак	Сок фруктовый	46	100
ИТОГО:		46	100
Обед	Борщ с мясом со сметаной	120,6	180
	Помидор свежий	9,6	40

	Макароны отварные	144,24	120
	Гуляш из мяса	100,14	60
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Лимонный напиток с сахаром	25,02	180
ИТОГО:		502,32	620
Полдник	Ватрушка	191,58	60
	Йогурт питьевой	95,4	180
	Груша	51,3	90
ИТОГО:		338,28	330
Ужин	Овощи тушеные с маслом слив.	74,4	150
	Огурец соленый	4,4	40
	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		203,42	400
ЧЕТВЕРГ			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	179,7	150
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Какао на молоке	106,8	180
ИТОГО:		412,74	368
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Лапша мясная	109,44	180
	Котлета рыбная	94,22	70
	Картофельное пюре	99,6	120
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из изюма	81,0	180
ИТОГО:		486,98	590
Полдник	Гребешок	148,08	50
	Молоко	104,4	180
ИТОГО:		252,48	230
Ужин	Капуста тушеная с овощами	152,38	190

	Хлеб пшеничный	79,8	30
	Чай сладкий	44,82	180
ИТОГО:		277,0	400

ПЯТНИЦА

Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша пшеничная молочная	205,35	150
	Бутерброд с маслом слив. (хлеб пшеничный)	126,24	30/8
	Кофейный напиток на молоке	130,68	180
ИТОГО:		462,27	368
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте (апельсин)	38,7	90
ИТОГО:		38,7	90
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	96,48	180
	Плов с мясом	256,19	170
	Перец свежий	10,8	40
	Хлеб ржаной	102,72	40
	Компот из черной смородины	94,5	180
ИТОГО:		560,69	610
Полдник	Кондитерские изделия в ассортим. (кексы, сухари)	323,4	60
	Сок фруктовый	82,8	180
ИТОГО:		406,2	240
Ужин	Картофель отварной с маслом сливочным	192,3	150
	Салат из свеклы	27,8	40
	Чай сладкий	44,35	180
	Хлеб пшеничный	79,8	30
ИТОГО:		344,25	400

