

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20»

МЕНЮ

(примерное десятидневное 3 – 7 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	239,34	200,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	166,24	40/8
	Кофейный напиток с сахаром	145,2	200
ИТОГО:		550,78	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп гороховый с курой	80,8	200
	Гуляш из курицы	114,10	70
	Греча отварная с маслом слив.	165,0	150
	Кукуруза консервированная	41,4	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги	133,0	200
ИТОГО:		662,4	730
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	134,1	70
	Молоко	116,0	200
	Яблоко	41,4	100
ИТОГО:		291,5	370
Ужин	Тушеный картофель	249,86	200
	Горошек зеленый	33,0	60
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1904,53 ккал		439,06	500

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	161,33	200

МЕНЮ
(примерное десятидневное 3 – 7 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	239,34	200,0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	166,24	40/8
	Кофейный напиток с сахаром	145,2	200
ИТОГО:		550,78	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп гороховый с курой	80,8	200
	Гуляш из курицы	114,10	70
	Греча отварная с маслом слив.	165,0	150
	Кукуруза консервированная	41,4	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги	133,0	200
ИТОГО:		662,4	730
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	134,1	70
	Молоко	116,0	200
	Яблоко	41,4	100
ИТОГО:		291,5	370
Ужин	Тушеный картофель	249,86	200
	Горошек зеленый	33,0	60
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1904,53 ккал		439,06	500

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	161,33	200

	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Какао на молоке	118,66	200
ИТОГО:		446,23	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	134,0	200
	Котлета мясная	177,43	70
	Капуста тушеная со сливочным маслом	119,72	150
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги и изюма	107,44	200
ИТОГО:		666,99	670
Полдник	Сдобная булочка	177,7	70
	Молоко	116,0	200
	Банан	91,0	100
ИТОГО:		384,7	370
Ужин	Творожная запеканка со сметанным соусом	334,0	190 (140/50)
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 2034,12 ккал		490,2	430

СРЕДА			
Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша пшенная на молоке	239,6	200
	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб пшеничный)	310,0	40/5/30
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	145,2	200
ИТОГО:		694,8	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Рассольник с мясом	76,0	200
	Овощное рагу с мясом	151,5	220
	Помидор свежий	14,4	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из изюма	90,0	200

ИТОГО:		460,3	730
Полдник	Пирог с картошкой	133,0	70
	Молоко	116,0	200
	Груша	57,0	100
ИТОГО:		306,0	370
Ужин	Макароны отварные с маслом слив.	180,3	150
	½ яйца	39,25	20,5
	Икра кабачковая	48,5	50
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1931,35 ккал		424,25	460,5

ЧЕТВЕРГ			
	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Лапша в молоке с маслом слив.	166,0	200
	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб пшеничный)	310,0	40/5/30
	Какао на молоке	118,66	200
ИТОГО:		594,66	475
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	76,8	200
	Рыба под омлетом	176,76	180
	Огурец свежий	9,0	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Лимонный напиток с сахаром	186	200
ИТОГО:		576,96	690
Полдник	Булочка с изюмом	174,54	60
	Йогурт питьевой	106,0	200
ИТОГО:		280,54	260
Ужин	Каша пшеничная молочная	273,8	200
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1928,46 ккал		430,0	440

ПЯТНИЦА

Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Каша «Дружба» молочная	196,0	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Кофейный напиток на молоке	145,2	200
ИТОГО:		507,44	448
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте (апельсин)	43,0	100
ИТОГО:		43,0	100
Обед	Суп картофельный с фасолью с мясом	107,2	200
	Подлива из мяса	116,83	70
	Рис отварной с маслом сливочным	174	150
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги	133,0	200
ИТОГО:		659,43	670
Полдник	Кондитерские изделия в ассортим. (вафли)	485,1	90
	Сок фруктовый	92,0	200
ИТОГО:		577,1	290
Ужин	Винегрет с маслом растительным	289,52	220
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 2232,69 ккал		445,72	460

2 неделя**ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша гречневая на сгущ. молоке	626	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Кофейный напиток с сахаром	145,2	200
ИТОГО:		937,44	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100

ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп куриный с гречками (хлеб пшеничный) и ½ яйца	313,2	200/15/20,5
	Голубцы ленивые	309,8	200
	Салат из кукурузы	41,4	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги и изюма	107,44	200
ИТОГО:		900,24	745,5
Полдник	Плюшка	177,7	60
	Молоко	116,0	200
	Яблоко	41,4	100
ИТОГО:		335,1	360
Ужин	Манная котлета с вареньем	253,8	220 (180/40)
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 2628,78 ккал		410	460

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	239,6	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Какао на молоке	118,66	200
ИТОГО:		524,5	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Суп овощной с мясом со сметаной	88	200
	Картофельная запеканка с мясом	254,79	190
	Огурец свежий	9	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги	133,0	200
ИТОГО:		613,19	700
Полдник	Пирог с яйцом	200,06	70
	Молоко	116,0	200
	Банан	91,0	100

ИТОГО:		407,06	370
	Капуста тушеная с овощами	168,42	210
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1944,58 ккал		324,62	450

СРЕДА

Завтрак	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
	Омлет	276,0	150
	Зеленый горошек	9,0	60
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	145,2	200
ИТОГО:		596,44	458
Второй завтрак	Сок фруктовый	46	100
ИТОГО:		46	100
Обед	Борщ с мясом со сметаной	134	200
	Помидор свежий	14,4	60
	Макароны отварные	180,3	150
	Гуляш из мяса	116,83	70
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Лимонный напиток с сахаром	27,8	200
ИТОГО:		601,73	730
Полдник	Ватрушка	223,51	70
	Йогурт питьевой	106	200
	Груша	57,0	100
ИТОГО:		386,51	370
Ужин	Овощи тушеные с маслом слив.	86,8	175
	Огурец соленый	5,5	50
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1879,18 ккал		248,5	465

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Творожный пудинг со сметанным соусом	334,0	200 (170/30)
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Какао на молоке	118,66	200
ИТОГО:		500,24	448
Второй завтрак	Сок фруктовый	46,0	100
ИТОГО:		46,0	100
Обед	Лапша мясная	121,6	200
	Котлета рыбная	107,68	80
	Картофельное пюре	124,5	150
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из изюма	90,0	200
ИТОГО:		572,18	680
Полдник	Гребешок	177,7	60
	Молоко	116,0	200
ИТОГО:		293,7	260
Ужин	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	271,6	200
	Яйцо отварное 0,5 шт.	32	20,5
	Хлеб пшеничный	106,4	40
	Чай сладкий	49,8	200
ИТОГО: 1871,92 ккал		459,8	460,5

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции (грамм)
Завтрак	Каша пшеничная молочная	273,8	200
	Бутерброд с маслом слив. (хлеб пшеничный)	166,24	40/8
	Кофейный напиток на молоке	145,2	200
	ИТОГО:		585,24
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте (апельсин)	43,0	100
ИТОГО:		43,0	100

Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	107,2	200
	Плов с мясом	331,54	220
	Перец свежий	16,2	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из черной смородины	105,0	200
ИТОГО:		688,34	730
Полдник	Кондитерские изделия в ассортимент. (кексы, сухари)	485,1	90
	Сок фруктовый	92,0	200
ИТОГО:		577,1	290
Ужин	Картофель отварной с маслом сливочным	230,76	180
	Салат из свеклы	41,7	60
	Чай сладкий	49,28	200
	Хлеб пшеничный	106,4	40
ИТОГО: 2321,82 ккал		428,14	480