

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 159

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ 159
И.В.Пуляевская

И.В. Пуляевская
18.01.2022



МЕНЮ
(примерное десятидневное)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК			
Завтрак	Наименование блюда	ККАЛ	Выход порции грамм
	Каша манная с маслом	206,2	200,0
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	147,4	25/10
	Какао на молоке с сахаром	118,66	200
Второй завтрак	Фрукты/сок	41,4	100
Обед	Суп фасолевый с мясом	92,8	200
	Плов с курицей	150,0 216,0	230
	Хлеб ржаной	128,4	50,0
	Сок фруктовый	180,0	200
	Икра кабачковая	40	
Полдник	Вафли	147,4	150
	Чай сладкий	49,8	200
Ужин	Вермишель в молоке с маслом	249,86 40,5	200 50
	Хлеб пшеничный	112,0	40
	Чай сладкий	49,8	
ВТОРНИК			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом	216,44	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	139,1	25/7
	Напиток кофейный	119,4	200,0
Второй завтрак	Фрукты/сок	91,0	100
Обед	Суп картофельный с курой	92,8	200
	Капуста тушеная с мясом по-домашнему	230	176
	Помидор свежий	33	50
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из кураги и изюма	107,44	200
Полдник	Пирог картофельный	260,0	25/10
	Молоко	116,0	200
Ужин	Лапшевник с творогом	160	334

СРЕДА

Завтрак	Наименование блюда	Выход порции (ясли)	Выход порции (сад)
	Творожная запеканка со сметанным соусом	330,57	150/40
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	139,1	25/7
	Какао на молоке с сахаром	118,6	200
Второй завтрак	Яблоко	75,6	100
Обед	Щи с мясом	49,32	200
	Оладьи из печени	415,2	200/30
	Греча	134	111
	Салат овощной	65	40
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Сок фруктовый	92	200
Полдник	Бутерброд с сыром	70,0	177,7
	Чай сладкий	114	200
Ужин	Картофель отварной с маслом	256	200
	Икра кабачковая	108,5	50
	Хлеб пшеничный	112	50
	Чай сладкий	49,8	200
ЧЕТВЕРГ			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	272,0	200
	Бутерброд с маслом, сыром (Хлеб пшеничный)	25/10	25/10
	Кофейный напиток сладкий на молоке	145,2	200
Второй завтрак	Апельсин	43	100
Обед	Суп –лапша с курой	138	200
	Биточки рыбные	80	92,88
	Картофельное пюре	133,9	150
	Огурчик свежий	48	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот кураги и изюма	107,44	200
Полдник	Плюшка домашняя	190	60
	Йогурт	200	180
Ужин	Овощи тушеные с маслом сливочным Хлеб пшеничный Чай	190	200

ПЯТНИЦА

Завтрак	Наименование блюда	ккал	Выход порции
	Каша манная молочная		
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	139,1	27/7
	Какао на молоке	118,66	200
Второй завтрак	Груша	57	100
Обед	Борщ с мясом	64,98	200
	Картофель тушеный с курой	195,2	150
	Кукуруза	33,5	50
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из лимона	186	200
Полдник	Печенье	68,4	20
	Йогурт	138	180
Ужин	Каша гороховая со сливочным маслом Хлеб пшеничный Чай сладкий	161,33	200

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК			
Завтрак	Наименование блюда с ККАЛ	ККАЛ	Выход порции
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с сахаром и слив.маслом	223,16	200
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный)	139,1	25/7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	145,2	200
	Яблоко	41,4	100
Второй завтрак			
Обед	Суп рыбный (консерва рыбная)	192	200
	Шукрут с мясом	165	200
	Зеленый горошек	40,5	50
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Сок	92	200
Полдник	Вафли	68,4	20
	Молоко	116,0	200
Ужин	Макароны	216,2	159
	Икра кабачковая	50	42
	Яйцо ½ ясли	40	30
	Хлеб пшеничный	112	50
	Чай сладкий	49,28	200
ВТОРНИК			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	230	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/7	139,1
	Какао на молоке	118,66	200
Второй завтрак	Яблоко	41,4	100
Обед	Суп гороховый с курой	127,33	200
		100,0	80
	Картофель тушеный с мясом	169	150
	Салат из свеклы с раст.маслом	40	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из сухофруктов	107,44	200
Полдник	Гребешок	198	60
	Чай сладкий	49,8	200
Ужин	Творожно-рисовая запеканка со сладкой подливой	333,9	150
	Хлеб пшеничный	48,5	60
	Молоко	112	50
		116	200

СРЕДА

СРЕДА			
Завтрак	Наименование блюда с ККАЛ	ККАЛ	Выход порции
	Творожная запеканка со сметанным соусом	390	200
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	139,1	25/7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	145,2	200
Второй завтрак	Банан	96	100
Обед	Свекольник с мясом	134	200
	Салат из свежего огурца	65	60
	Макароны отварные	216,2	150
	Гуляш из курицы	89,6	80
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Лимонный напиток с сахаром	92	200
Полдник	Бутерброд с сыром	147,4	25/10
	Чай сладкий	112	180
Ужин	Каша пшеничная на молоке с сахаром и сливочным маслом	208	150
	Хлеб пшеничный	112	50
	Чай сладкий	49,8	200
ЧЕТВЕРГ			
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	132,3	200
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный)	147,4	25/10
	Какао на молоке	118,66	200
Второй завтрак	Мандарин/апельсин	38	
Обед	Рассольник с мясом	94,74	200
	Рыбное соте	280	270
	Салат из помидор	80	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Сок фруктовый	107,44	200
Полдник	Плюшка	180	60
	Ряженка	112	180
Ужин	Овощное рагу	168,42	200
	Хлеб пшеничный	121,2	50
	Чай с сахаром	116,0	200

ПЯТНИЦА

Завтрак	Наименование блюда	ККАЛ	Выход порции (грамм)
	Каша пшенная на молоке	325	200
	Бутерброд (хлеб пшеничный сыр, масло сливочное)	167,4	25/10/7
	Кофейный напиток на молоке	145,2	200
Второй завтрак	Груша	57	100
Обед	Рассольник	92,8	200
	Оладьи из печени духовые с овощным подливом		
	Греча	223,34	80
	Овощной салат	112	150
	Салат из помидор	80	60
	Хлеб ржаной	128,4	50
	Компот из лимона	186	200
Полдник	Вафля	350	100
	Кисель	165	180
Ужин	Омлет	180,9	180
	Зеленый горошек	121,2	50
	Хлеб пшеничный	49,28	200
	Чай сладкий		