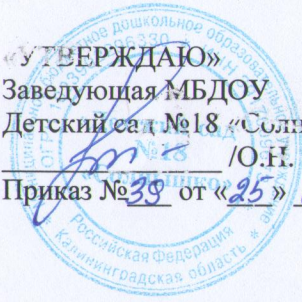


«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующая МБДОУ
 Детский сад №18 «Солнышко»
 _____ /О.Н. Горток/
 Приказ №39 от «25» августа 2016 г.



МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №18 «Солнышко»

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Макароны с сыром	200	5,10	5,30	27,1	179,7	
	Батон с маслом	40/5	2,41	3,39	14,49	104,75	
	Чай	180/200	0,10	0,00	11,7	54,3	
	Завтрак 2						
	Кефир	100	2,9	4	4	84	
	Пш со специями и маслом						
	Греча	180	18,2	18,2	18,2	18,2	
	Гулши	50	1,77	1,77	2,93	15,83	
	Хлеб	50	2,37	3,39	14,49	71,70	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,54	0,00	27,85	107,9	
	Полдник						
	Ленивые вареники	110/150/10	25,24	17,94	31,48	391,10	
	Кофейный напиток	180/200	4,30	4,30	19,8	133,10	
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	

- 1 -

1 неделя

Понедельник:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Макароны с сыром	200	10,08	13,86	1,06	304,6	№ 2
	Батон с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	№ 3
	Чай	180/200	0,10	0,00	11,7	44,3	№ 4
	Завтрак 2						
	Кисломолочный продукт	200	5,48	6,28	7,84	106,02	№ 6
	Обед						
	Щи со свежей капусты	250	1,7	4,82	6,67	77	№ 7
	Рис	180	10,26	8,67	49,41	324,6	№ 9
	Гуляш	60	4,52	3,74	0,75	94,16	№ 10
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Ленивые вареники	110/150/10	25,24	17,94	31,48	391,10	№ 11
	Кофейный напиток	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	

- 2-

Вторник:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша пшеничная	200/250	7,05	0,8	0,6	193,57	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6	4,30	4,30	19,80	133,10	№ 13
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Банан	75/100	1,5	0,5	21	95	
	Обед						
	Суп с клецками	250	2,05	3,1	12,57	86,5	№ 14
	Печеночное суфле	150/180					№ 31
	Салат из вареной свеклы	60					№ 23
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Булочка сдобная	70/80					№ 15
	Чай с лимоном	180/200					№ 5

- 3 -

Среда:

№ п/п	Наименование блюд	Выход00000,/ 00000,00	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша манная молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6	4,30	4,30	19,80	133,10	№ 13
	Какао	180/200					№ 18
	Завтрак 2						
	Сок	100					
	Обед						
	Суп гороховый с сухариками	250					№ 19
	Жаркое по-домашнему	150/180					№ 20
	Соленый огурчик	60					
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Овощное рагу	150					№ 24
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	
	Чай с лимоном	180/200					№ 5

- 4 -

Четверг:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша кукурузная молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6	4,30	4,30	19,80	133,10	№ 13
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Яблоко	100					
	Обед						
	Суп сборный	250					
	Котлета куриная	70					№ 26
	Макароны	180					№ 1
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Салат «Винегрет»	150/180					№ 33
	Чай с лимоном	180/200					№ 5
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	

Пятница:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6					№ 13
	Кофейный напиток	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Сок	100					
	Обед						
	Рассольник	250					№ 25
	Котлета рыбная	70					№ 27
	Картофельное пюре	180					№ 28
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Молочная вермишель	150/180					№ 35
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	
	Чай	180/200	0,10	0,00	11,7	44,3	№ 4

- 6 -

2 неделя:

Понедельник:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша рисовая молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6	4,30	4,30	19,80	133,10	№ 13
	Чай	180/200	0,10	0,00	11,7	44,3	№ 4
	Завтрак 2						
	Кисломолочный продукт	200	5,48	6,28	7,84	106,02	№ 6
	Обед						
	Свекольник	250					№ 29
	Гречка	180	10,26	8,67	49,41	324,6	№ 9
	Гуляш	60	4,52	3,74	0,75	94,16	№ 10
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	№
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Королевская ватрушка						
	Кофейный напиток на молоке	180/200	6,31	7,90	14,49	157,25	№ 12
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	

- 7 -

Вторник:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша пшенная молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6					№ 13
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Банан	75/100					
	Обед						
	Суп вермишелевый	250					№ 22
	Ежики мясные	200					№ 30
	Салат из квашеной капусты	60					
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	150	27,24	21,95	32,97	440,52	№ 15
	Чай с лимоном	180/200	0,10	0,00	11,7	44,3	№ 5

- 8 -

Среда:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6					№ 13
	Какао	180/200					№ 18
	Завтрак 2						
	Сок	100					
	Обед						
	Борщ со сметаной	250					№ 32
	Макароны	180					№ 1
	Голень порционная	70					
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из ягод	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Салат «Литовский»	150/180					№ 21
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	
	Чай с лимоном	180					№ 5

Четверг:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша манная молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6					№ 13
	Кофейный напиток на молоке	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Яблоко	100					
	Обед						
	Суп рыбный с сухариками	250					№ 34
	Ленивые голубцы	200					
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Омлет	100					№ 37
	Чай с лимоном	180					№ 5
	Батон	40	2,41	3,39	14,49	104,75	

- 10 -

Пятница:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	200/250					
	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/6					№ 13
	Кофейный напиток	180/200	4,12	4,53	19,35	130,80	№ 12
	Завтрак 2						
	Сок	100					
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250					№ 36
	Гороховое пюре	150/180					
	Соленый огурец	60					
	Хлеб	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот	180/200	0,93	0,00	24,26	96,69	
	Полдник						
	Пряники	70					
	Чай с лимоном	180/200					№ 5

