

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф

Меню 1 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	238,71
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58
Бутерброд с сыром с маслом/сливочн	25/5/5	30/5/5	115,67
2 завтрак			
Фрукты свежие	100	100	47
Обед			
Салат из моркови с сахаром	40	60	15,6
Суп картофельны. с клецками на курином б-не	150	180	90,56
Плов из отварной птицы	150	200	179,73
Компот из свежих яблок	150	180	57
Хлеб ржаной	35	45	69,23
Хлеб пшеничный	30	35	70,57
Полдник			
Кисломолочный напиток ацидофилин	150	180	76
Крекер	20	20	83,4
Ужин			
Котлеты рыбные	50	70	72,63
Пюре картофельное	120/3	140/3	129,6
Чай с сахаром	150/5	180/6	19,95
Хлеб пшеничный	30	35	70,57

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф

Меню 2 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюد	
	с 1-3	с 3-7		с 1-3
Завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	191,96	241,16
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочн.	25/5	30/5	98,5	111,68
2 завтрак				
Сок	125	200	68	84,8
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	4,8	7,2
Борщ со свежей капустой, картофелем на мяс.б-не со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	132,6	176,8
Каша гречневая рассыпчатая с м/слив	110/2	130/3	170,14	205,27
Кисель	150	180	62,7	75,24
Хлеб пшеничный	25	35	58,75	75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,30	89,10
Полдник				
Кисломолочный напиток кефир	150	180	76	92
Вафли	20	20	108,5	108,5
Ужин				
Королевская ватрушка	130	150	350,13	404
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 3 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша дружба молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	215,85
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливоч	25/5/5	30/5/5	115,67
2 завтрак			
Фрукты свежие	100	100	47
Обед			
Помидоры свежие порционно	30	50	6,6
Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	180/7	74,07
Котлеты из мяса птицы с м/сливочн	50/2	70/2	123,2
Гороховое пюре	110	130	163,9
Напиток из сухофруктов	150	180	60
Хлеб ржаной	35	45	69,23
Полдник			
Кисломолочный напиток	150	180	76,00
Сдоба обыкновенная	25	50	71
Ужин			
Омлет натуральный	130	150	251,03
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15
Хлеб пшеничный	20	35	47



Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 4 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	173,7
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	106,7
2 завтрак			
Сок	200	200	52,77
Обед			
Салат из свеклы с яблоком	40	60	37,56
Щи со свеж капустой с картофелем на бульоне из мяса, со сметаной	150/5	180/7	51,45
Говядина тушеная с овощами	150	40/30	198
Макаронные изд отварные с м/сл		130/3	
Компот из урюка	150	180	73,33
Хлеб пшеничный	-	35	-
Хлеб ржаной	35	45	69,3
Полдник			
Кисло-молочный напиток ацидофил.	150	180	83
Ужин			
Запеканка творожная с молоком сгущенным	130	130/30	251,03
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 5 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)			Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак					
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	140/3	180/3	180,1	225,9	
Чай без сахара с мармеладом	170/13	180/27	48,15	96,3	
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77	
2 завтрак					
Фрукты свежие	100	100	47	47	
Обед					
Огурцы свежие порционно	30	50	4,8	7,2	
Суп гороховый с картофелем с мясными фрикадами, со сметаной	50/10	180/10	108,56	126,35	
Тефтели мясные	50	70	92,46	129,44	
Рагу из овощей	120	150	162,29	202,86	
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47	
Хлеб ржаной	40	45	79,2	89,1	
Полдник					
Кисломолочный напиток. Катык	150	180	76	92	
Кондитерское изделие (сушки)	20	20	66,2	66,2	
Ужин					
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	196,18	105	
Пюре картофельное	120	140	109,8	128,1	
Хлеб пшеничный	20	25	47	82,35	
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 6 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)			Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7	
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149,26	186,3	
Чай с молоком и сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,68	
2 завтрак					
Сок	125	200	52,77	84,8	
Обед					
Помидоры свежие порционно	30	50	6,6	11	
Суп вермешелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	180/10	90,56	114,56	
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	120/30	179,14	201,98	
Напиток из сухофруктов	150	180	60	71,52	
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,1	
Полдник					
Кисломолочный ацидофильный напиток	150	180	76	166,8	
Печенье	20	20	90,2	90,2	
Ужин					
Омлет натуральный	130	150	333	289,66	
Хлеб пшеничный	20	25	47	58,81	
Чай с сахаром с яблоком	150/5/10	180/6/10	52,5	28,7	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 7 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	214,8
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67
2 завтрак			
Фрукты свежие	100	100	47
Обед			
Огурцы свежие порционно	30	50	4,8
Борщ со свежей капусты с картофелем на кур.б-не, со сметан	150/5	180/7	70,31
Гуляш из отварной птицы	30/30	40/40	92,63
Макарон. изд.отвар. с маслом/сл	110/2	130/3	136,73
Компот из свежих яблок	150	180	85,95
Хлеб ржаной	35	45	69,3
Хлеб пшеничный	20	30	47
Полдник			
Кисломолочный напиток кефир	150	180	75
Ужин			
Рассстегай с рыбой	100	100	220
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15
			230
			31,38

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 8 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,66
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5
2 завтрак			
Сок	200	200	68
Обед			
Винегрет овощной	40	60	50,04
Щи со свежей капустой с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	180/10/7	81,56
Тефтели мясные в томатн.соусе	45/15	60/20	94,39
Каша гречневая рассыпч. с м/сл.	110/2	130/3	170,14
Компот из урюка	150	180	56,83
Хлеб ржаной	35	45	69,3
Хлеб пшеничный	20	30	47
Полдник			
Кисло-молочн напиток Ряженка	150	180	85
Кондитер/изд. Сушки	20	20	67,8
Ужин			
Пудинг творожный запеченный с повидлом	110/20	130/20	330/5
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08
			24,1
			245,23

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 9 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда
	с 1-3	с 3-7	с 1-3
Завтрак			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	117,34
Чай с молоком сахаром	180/6	180/6	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67
2 завтрак			
Фрукты свежие	100	100	43
Обед			
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	34,96
Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10	180/10	95,6
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	196,18
Пюре картофельное	120	140	109,8
Напиток из сухофруктов	150	180	60
Хлеб ржаной	35	45	69,3
Хлеб пшеничный	20	30	47
Полдник			
Кисло-молочный напиток ацидоф.	150	180	76
Ужин			
Вак балиш с рисом с мясом	90	90	234,63
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №58
Айнетдинова Р.Ф.

Меню 10 день

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда
	с 1-3	с 3-7	с 1-3
Завтрак			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	179,4
Чай с сахаром с яблоком	180/6/10	180/6	28,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5
2 завтрак			
Сок	200	200	52,77
Обед			
Салат из моркови с сахаром	40	60	15,6
Суп картофельный с пшенной крупой на курином б-не	150	180	42,88
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89
Хлеб ржаной	35	45	69,3
Хлеб пшеничный	20	30	47
Полдник			
Кисломолочный напиток Катык	150	180	83
Кондитерское изделие пряник	35	35	128,1
Ужин			
Сырники творожные с повидлом	150	120/30	329
Чай с сахаром	150/5	180/6	26,15