

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«детский сад №182»
Г.Ф.Кадырова



1 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу кулөмө		Калорийность /Калорийлык
		3г.-7л.	3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш			
Каша манная молочная с маслом		200/3	228,0
Чай с сахаром		180/5	20,00
Бутерброд с маслом сливочным		25/5	99,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш			
Сок фруктовый 3г.-7л.	1	125	91,00
Обед / Төшке аш			
Салат из свежей капусты		50	45,00
Суп вермишелевый с картофелем и курицей		200/15	133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным		70/10	103
Каша гречневая вязкая		130/3	229
Кисель		180	40
Хлеб сельский		37,5	82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш			
Булочка домашняя		50	217,00
Катык		110	62,1
Ужин / Кичке аш			
Рагу с курицей		120/25	177,00
Напиток из урюка		180/5	63,00
Хлеб пшеничный 1с		20	47,00

2 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөмө		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша «Дружба» молочная с маслом		200/3		174,00
Какао с молоком		180		87,30
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3		122,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Фруктовое пюре		85		47,00
Обед / Төшке аш				
Салат из свеклы		50		42,00
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/6		188,00
Котлеты рубленые из птицы		70		134,00
Пюре картофельное		130		155,00
Компот из свежих яблок		180		49,00
Хлеб сельский		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Кондитерские изделия печенье		10		151,00
Молоко кипяченое		110		51,00
Ужин / Кичке аш				
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20		245,00
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5		41,00
Хлеб пшеничный 1с		20		47,00

3 день
Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөмө		Калорийность/Калорийл ык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша геркулесовая молочная с маслом		200/3		182,00
Чай с молоком, сахаром		180/5		89,00
Бутерброд с маслом сливочным		25/5		111,0
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Сок яблочно-абрикосовый 3г.- 7л.		125		49,60
Обед / Төшке аш				
Помидоры свежие порционно		50		6,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей		200/10		104,00
Соус мясной «Смак»		70		170,00
Макароны отварные		130		169,00
Компот из сухофруктов		180		89,00
Хлеб сельский		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Булочка Дорожная		50		188,00
Ряженка		110		59,00
Ужин / Кичке аш				
Яйцо вареное		48		63,00
Капуста тушеная (в сметанном соусе)		130		162,00
Хлеб пшеничный 1 с		20		47,00
Напиток шиповника		180/5		31,00

4 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөмө		Калорийность/калори йлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша пшеничная молочная с маслом		200/3		195,40
Кофейный напиток с молоком		180		65,00
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3		122,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Фрукты свежие яблоко		85		49
Обед/Тошке аш				
Салат из моркови		50		37,00
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б со сметаной		200/5		186,00
Жаркое по домашнему из отварной говядины		160		278,00
Кисель		180		40
Хлеб сельский		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Молоко кипяченое		110		51,00
Кондитерские изделия вафли		21		148,00
Ужин / Кичке аш				
Пудинг из творога с рисом с повидлом		130/20		242,00
Чай с сахаром		180/5		20,00
Хлеб пшеничный 1с		20		47,00

23

5 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу кулэме		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша полбяная молочная с маслом		200/3		180,00
Какао с молоком		180		87,00
Бутерброд с маслом сливочным		25/5		99,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Сок вишневый	1	125		95.00
Обед / Төшке аш				
Помидоры свежие порционно		50		12,00
Свекольник с курицей, со сметаной		200/10/6		138,00
Плов с курицей		1560		330,00
Компот из свежих яблок		180		49,00
Хлеб «Сельский»		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Кефир		110		68,00
Кондитерское изделие крекер		10		187,00
Ужин / Кичке аш				
Капуста тушеная с мясом		130		288,00
Чай с сахаром и лимоном		180/5		20,00
Хлеб пшеничный 1 с		20		47,00

6 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөме		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша геркулесовая молочная с маслом		200/3		182,00
Чай с молоком, сахаром		180/5		89,00
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3		122,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Фрукты свежие яблоко		85		49,00
Обед / Төшке аш				
Салат из свежей капусты		50		45,00
Суп рассольник с мясными фрикадельками		200/15/5		125,00
Биточки куриные «Солнышко»		70		152,00
Макароны отварные		130		169,2
Кисель		180		40,00
Хлеб «Сельский»		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Булочка сдобная		50		148
Ряженка		110		59,00
Ужин / Кичке аш				
Гречка с фаршем и овощами		130		252,00
Компот из урюка		180/5		63,00
Хлеб «Пшеничный» 1с		20		47,00

7 день

Меню на «_____» _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу кулэме		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша ячневая молочная с маслом		200/3		198,00
Кофейный напиток с молоком		180		65,00
Бутерброд с маслом сливочным		25/5		99,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Сок персик-банан 3г.-7л.	1	125		91,00
Обед / Төшке аш				
Салат из свеклы		50		42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гренками		200/15/10		129,00
Запеканка картофельная с мясом		150/20		320,00
Напиток из яблок		180		62,00
Хлеб «Сельский»		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Кондитерские изделия печенье		10		147,00
Молоко кипяченое		110		51,00
Ужин / Кичке аш				
Пудинг из творога с рисом с повидлом		130/20		242,00
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5		41,40
Хлеб «Пшеничный» 1с		20		47,00

8 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөмө		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Суп молочный с вермишелью		200		243,00
Чай с сахаром		180/5		20,00
Бутерброд с сыром маслом		25/7/3		122,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Фрукты свежие яблоко		85		49,00
Обед / Төшке аш				
Помидоры свежие порционно		50		12,00
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б ,со сметаной		200/5		158,00
Плов из отварной говядины		160		303,00
Напиток из урюка		180		63
Хлеб «Сельский»		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Пирожок печеный с повидлом		50		196,00
Катык		110		62,1
Ужин / Кичке аш				
Рагу из птицы с овощами		120/25		210,00
Напиток шиповника		180/5		21,00
Хлеб «Пшеничный»1с		20		47,00

9 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу күлөмө		Калорийность/ Калорийлык	
		3г.-7л.		3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш				
Каша полбяная молочная с маслом		200/3		180
Какао с молоком		180		87,00
Бутерброд с маслом сливочным		25/5		99,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш				
Сок яблоко-груша (3г.-7л.)	1	125		91,00
Обед / Төшке аш				
Салат из моркови		50		37,00
Суп гречневой крупой и картофелем с курицей		200/10		134,00
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе		60/30		217,00
Пюре картофельное		130		155,00
Кисель		180		40,00
Хлеб «Сельский»		37,5		82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш				
Кондитерские изделия крекер		10		150,00
Кефир		110		68,00
Ужин / Кичке аш				
Суфле из творога с молоком сгущенным		150/20		245,00
Чай с сахаром		180/5		20,00
Хлеб «Пшеничный» 1с		20		47,00

10 день

Меню на « ____ » _____ 2025 г.

Наименование блюда / Аш-су	Объем выхода продуктов / Ризыкнын чыгу кулэме		Калорийность/ Калорийлык
		3г.-7л.	3г.-7л.
1 завтрак / Иртэнге аш			
Каша пшенная молочная с маслом		200/3	195,00
Чай с молоком, сахаром		180/5	89,00
Бутерброд с сыром, маслом		25/7/3	122,00
2 завтрак / Икенче иртэнге аш			
Фрукты свежие яблоко 3-7 л.		85	45,00
Обед / Төшке аш			
Помидоры свежие порционно		50	12,00
Суп их овощей , со сметаной		200/6	163,00
Гуляш из куриной грудки		45/45	130,00
Рис отварной с овощами		130	129,00
Компот из сухофруктов		180	89,00
Хлеб «Сельский»		37,5	82,5
Полдник / Төштөн соңгы аш			
Молоко кипяченое		110	51,00
Ватрушка с сыром		50	237,60
Ужин / Кичке аш			
Омлет натуральный		140	167,00
Чай с сахаром и лимоном		180/5	41,40
Хлеб «Пшеничный» 1с		20	47,00