

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	с 1-3 с 3-7
Завтрак			
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	155,56 225,0
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67 42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50 111,60
2 завтрак			
Фрукты свежие яблоки	100	100	47 47
Обед			
Помидоры свежие порционно	30	50	6,6 11
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	180/15	90,56 114,56
Голубцы ленивые со сметанно томатным соусом	110/20	120/30	179,73 201,98
Напиток из сухофруктов	150	180	57 68,18
Хлеб ржаной	35	45	69,23 89,10
Хлеб пшеничный	15	25	35 58,75
Полдник			
Кисломолочный напиток ряженка	150	180	75 90
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	192 192
Ужин			
Котлеты рыбные	50	70	89 124,60
Пюре картофельное	120	140	109,80 128,10
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08 24,10
Хлеб пшеничный	20	30	47 70,50

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №58

Айнетдинова Р.Ф.

Меню 2 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 полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	162 202,64
Какао с молоком	180/6	180/6	58,83 58,83
Бутерброд с сыром, маслом сливочн.	25/10/5	30/10/5	132,83 146,10
2 завтрак			
Сок	125	180	68 94,40
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	44,56 66,84
Борщ со свежей капусты, картофелем со сметаной	150/7	180/7	73,59 86,04
Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	90 112,50
Макароны отварные со слив. маслом	110/3	130/3	134,38 155,22
Компот из свежих яблок	150	180	46,05 55,26
Хлеб пшеничный	20	25	47 58,75
Хлеб ржаной	35	45	69,30 89,10
Полдник			
Молоко кипяченое	150	180	85 96,3
Печенье	20	20	90,2 90,2
Ужин			
Запеканка творожная с повидлом	100/30	120/30	345,50 418,50
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	с 1-3	
Завтрак				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149,26	186,3
Чай с молоком с сахаром	170/6	180/6	70,41	72,70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,60
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из свежей капусты с яблоками	40	60	36,04	54,06
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	180	88,95	106,74
Плов из отварной индейки	150	200	217,98	290,64
Компот из урюка	150	180	44,85	68,20
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Хлеб ржаной	35	45	69,30	89,1
Полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76,00	91,8
Булочка дорожная	35	50	112,35	165,5
Ужин				
Фрикадельки рыбные отварные	50	80	55	88
Картофель запечённый	120	140	182	212,8
Напиток из шиповника	150/5	180/6	52,5	79,38
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,50

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	с 1-3	
Завтрак				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	173,7	223,41
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67	42,67
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	25/5/10	30/5/10	106,7	119,8
2 завтрак				
Сок	125	180	52,77	76
Обед				
Салат из зеленого горошка к/с	30	50	37,56	56,34
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150	180	51,45	61,74
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	200	198	264
Напиток из сухофруктов	150	180	73,33	68,18
Хлеб пшеничный	-	25	-	58,75
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
Кисло-молочный напиток с сахаром	150	180	83	102
Булочка с сахаром	35	35	95,67	95,67
Ужин				
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,1
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,5

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				
Суп молочный с вермишелью	180	200	108	120
Какао с молоком	150/5	180	48,86	58,83
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,1
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Винегрет с овощной	40	60	50,04	75,06
Суп овощной с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	180/10/5	84,86	106,12
Котлеты рубленные из говядины	50	70	150,76	211,06
Каша гречневая рассыпчатый, с овощами, с маслом сливочным	110/2	130/2	116,6	141,96
Компот из свежих яблок	150	180	46,05	55,26
Хлеб ржаной	40	45	79,2	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	58,75
Полдник				
Кисломолочный напиток. Катык	150	180	76	91,8
Кондитерское изделие (мармелад)	13,5	13,5	83	83
Ужин				
Элеш с птицей	75	100	183,75	245
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 пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/4	166,76	208,76
Чай с молоком и сахаром	170/6	180/6	72,7	72,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Сок	125	180	52,77	76
Обед				
Помидоры свежие порционно	30	50	20,88	34,8
Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	180/7	90	88,56
Вермишель отварная	110	130	23,41	135,46
Тефтели куриные (без риса)	40/20	50/25	90	112,5
Запечен в сметанно томатном соусе				
Напиток из сухофруктов	150	180	73,33	68,18
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	58,75
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	85	96,3
Печенье	20	20	90,2	90,2
Ужин				
Сырники творожные с молоком стущённым	100/20	120/30	333	390,4
Напиток из шиповника	150/5	180/6	52,5	79,38

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	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	173,76	223,41
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67	42,67
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,1
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	180	86,55	120,08
Гуляш из отварной индейки	30/30	40/40	102,23	136,31
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2	130/3	112,94	137,68
Компот из свежих яблок	150	180	46,05	55,26
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	58,75
Полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	75	90
Кондитерское изделие пряник	35	35	128,1	128,1
Ужин				
Омлет натуральный	130	150	256,67	335,23
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4
Хлеб пшеничный	25	35	58,79	69,3

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	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149,2	186,3
Какао с молоком	180/6	180/6	58,83	58,83
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Сок	125	180	68	94,4
Обед				
Помидоры свежие порционно	30	50	6,6	11
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	180/7	61,95	75,96
Биточки «Домашние»	50	70	161	225,4
Гороховое пюре	110	130	163,9	196,94
Компот из урюка	150	180	44,85	68,2
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	70,5
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	85	96,3
Булочка с сахаром	35	50	95,67	170,67
Ужин				
Рыба тушеная в томате и овощами	40/20	50/25	196,18	245,23
Рис отвар. рассып. с м/слив.	110/2	130/2	162,47	192,01
Хлеб пшеничный	25	30	58,7	70,5

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)			Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	
Завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	191,9	241,1
Чай с молоком сахаром	170/6	180/6	72,2	72,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из свежей капусты с яблоками	40	60	36,04	54,06
Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10	180/10	95,6	114,78
Жаркое из отварной птицы по домашнему	150	180	252,8	303,4
Напиток из сухофруктов	150	180	73,33	68,18
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	58,75
Полдник				
Кисло-молочный напиток ряженка	150	180	76	91,8
Ужин				
Ватрушка королевская	75	90	350,13	404
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)			Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	
Завтрак				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,6	233,1
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,76	42,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	132,83	146,1
2 завтрак				
Сок	125	180	52,77	76
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	180/10/5	72,055	79
Макаронные изделия отварные с овощами	110	130	138,1	163,2
Котлеты рыбные	50/2	70/3	102,2	144,3
Кисель	150	180	62,7	75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	0	25	0	58,75
Полдник				
Ацидофильный напиток	150	180	76	96,3
Булочка «Российская»	30	30	8,5	88,5
Ужин				
Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	200	201,38	268,5
Напиток из шиповника	150/5	180/6	52,5	79,3
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5