



## МЕНЮ

на 1 день

2025 года

С 3-7 лет с 1-3 лет

### ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная с маслом (180/5-140/3 гр.) (238,71/185,66Ккал.)  
Кофейный напиток с молоком (180/180 гр.) (74,58/74,58Ккал.)  
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (30/5гр/25/5гр.) (111/68,50Ккал.)

10 часов

Фрукты (100гр-100гр.) (47/47 Ккал.)

### ОБЕД

Салат и кукурузы к/с 30гр (29,79 Ккал.) с 1до 3лет  
Икра кабачковая (50гр) (34,80Ккал.)  
Суп картофельный с клецками  
на курином бульоне (180-150гр.) (107,24/89,36 Ккал.)  
Плов и отварной птицы (200/150гр.) (282,55/229 Ккал.)  
Напиток из сухофруктов (180/150гр.) (72/34,39 Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23 Ккал.)  
Хлеб пшеничный (25/15гр.) (58,75/35,25Ккал.)

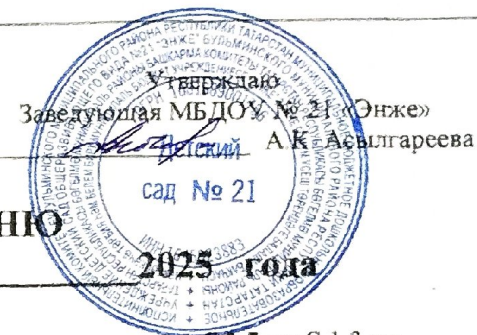
### Уплотненный ПОЛДНИК

Ацидофильный напиток (180/150гр.) (92/76Ккал.)  
Пудинг рыбный (60/45гр.) (106,67/80 Ккал.)  
Пюре картофельное (140/120 гр.) (128,10/109,80Ккал.)  
Чай с сахаром (180/150 гр.) (23,94/19,95Ккал.)  
Кондитерские изделия (20/20гр.) (83,40/83,40 Ккал.)  
Хлеб пшеничный (30/20гр.) (70,50/47Ккал.)

Мед. работник

*Me*

*Мичаева*



## МЕНЮ

На 2 день

2025 года

С 3-7 лет С 1-3 лет

### ЗАВТРАК

Каша полбяная молочная с маслом (180/3-140/3 гр.) (207,32/162,00Ккал.)  
Какао с молоком (180/180 гр.) (90,78/90,78Ккал.)  
Бутерброд с маслом (30/5/5гр-25/5/5гр.) (120,67/107,57Ккал.)

10 часов

Сок (200-200гр.) (84,80/84,80Ккал.)

### ОБЕД

Салат из моркови (60/40гр.) (31,38/20,92Ккал.)  
Борщ со свежей капустой, картофелем, на мясном бульоне, со сметаной (180/7гр-150/5.) (85,97/70,31Ккал.)  
Гуляш и отварной говядины (40/30гр) (176,8/132,6Ккал.)  
Каша гречневая рассыпчатая  
с маслом сливочным(130- 110гр.) (205,27/170,14Ккал.)  
Компот из свежих яблок (180/150гр.) (103,14/85,95Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23Ккал.)  
Хлеб пшеничный (25/20гр.) (58,75Ккал.)

### Уплотненный ПОЛДНИК

Ряженка (180гр/150гр.) (92Ккал.)  
Королевская ватрушка (130/20гр.) (404Ккал.)  
Чай с сахаром и лимоном (180 гр.) (26,48Ккал.)

Мед. работник

*Me*

*Мичаева*



Заведующая МБДОУ № 21 "Энже"  
А.К. Асылгареева  
с/д № 21

## МЕНЮ

на 3 день: 2025 года

### ЗАВТРАК

С 3-7 лет С 1-3 лет  
Каша «Дружба» молочная  
с маслом (180/3 -140/3гр.) (215,85/155,56 Ккал.)  
Чай с молоком, сахаром (180/180гр.) (75,76Ккал.)  
Бутерброд с сыром, с  
маслом сливочным (30/5гр/25/5гр.) (128,77/115,67Ккал.)

### 10 часов

Фрукты (100/100гр.) (96/96Ккал.)

### ОБЕД

Салат из св.капусты с морковью (60/40гр.) (52,44/34,96Ккал.)  
Суп картофельный  
с рыбными фрикадельками (180-150гр.) (104,08,74/90,40Ккал.)  
Биточки «Домашние» (70/50гр.) (154,75/110,54Ккал.)  
Макаронные изделия отварные  
с маслом сливочным (130/3-110/2гр.) (163,79/136,73Ккал.)  
Кисель (180/150гр.) (75,24/62,70Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23Ккал.)  
Хлеб пшеничный (25/20гр.) (58,75/47Ккал.)

### Уплотненный ПОЛДНИК

Катык (180гр / 150гр.) (92/76Ккал.)  
Кондитерские изделия (20/20гр.) (108,50/108,50 Ккал.)  
Омлет натуральный (150/130гр.) (289,66/251,03Ккал.)  
Напиток из шиповника (180/150) (43,92/26,15Ккал.)  
Хлеб пшеничный (30/20гр.) (70,50/47Ккал.)

Мед. работник

*М*

*Мичаева*



## МЕНЮ

на 4 день: 2025 года

### ЗАВТРАК

С 3-7 лет С 1-3 лет  
Каша ячневая молочная с маслом (180/140гр.) (251,91/185,66)  
Кофейный напиток с молоком (180/150 гр.) (42,67/35,54Ккал.)  
Бутерброд с маслом (30/5/5гр-25/5/5гр.) (120,67/107,57Ккал.)

### 10 часов

Сок (200-200гр.) (84,80/84,80ал.)

### ОБЕД

Салат из свеклы с яблоками (60/40гр.) (46,02/30,68Ккал.)  
Суп картофельный с пшенной крупой  
на бульоне из индейки (180/150гр.) (61,74 /51,45Ккал.)  
Индейка тушеная  
с овощами по-татарски (40/30гр.) (150,93/101,63Ккал.)  
Пюре картофельное (140/120гр.) (128,10/110 Ккал.)  
Компот из урюка (180/150гр.) (68,20/56,83Ккал.)  
Хлеб ржаной (25/35гр.) (58,75/69,23Ккал.)  
Хлеб пшеничный (45/-гр.) (89,19/-Ккал.)

### Уплотненный ПОЛДНИК

Напиток кисломолочный  
ацидофильный (180гр/150гр.) (92/76Ккал.)  
Запеканка творожная  
с молоком сгущенным (130/110гр.) (408,20/353,40Ккал.)  
Чай с сахаром (180/6-150/5 гр.) (24,10/20,08Ккал.)

Мед. работник

*М*

*Мичаева*



на 5 день: **МЕНЮ**  
2025 года

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная с маслом (180/3-140/3 гр.)  
(186,30/149,26Ккал.)  
Чай без сахара с мармеладом (180/20-170/10 гр.)  
(96,30/48,15Ккал.)  
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным (30/5гр.)  
(128,77Ккал.)

**10 часов**

Фрукты (100 /100гр.) (47/47Ккал.)

**ОБЕД**

Салат из моркови (60/40гр.) (31,44/20,92Ккал.)  
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками  
(180/150гр.) (126,35/108,56Ккал.)  
Тефтели мясные (70/50)  
(129,44/92,46Ккал.)  
Рагу и овощей (150/120) (202,86/162,29Ккал.)  
Компот из свежих фруктов  
(180/150гр.) (39,47/32,89Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/40гр.) (89,19/79,2Ккал.)  
Хлеб пшеничный (30/25гр.) (70,50/58,75Ккал.)

**Уплотненный  
ПОЛДНИК**

Ряженка (180гр/150гр.) (92/76Ккал.)  
Кондитерские изделия (20/20гр.) (66,20/66,20Ккал.)  
Рыба тушеная с овощами (50/50гр.) (105/105Ккал.)  
Рис отварной рассыпчатый с маслом (130/110гр.)  
(192,01/79\134,03 Ккал.)  
Чай с сахаром и лимоном (180гр.)  
Хлеб пшеничный (30гр.) (70,57Ккал.)

Мед. работник

*Мед*

*Мигачева*



на 6 день: **МЕНЮ**  
2025 года

**ЗАВТРАК**

Каша жидкая молочная гречневая с маслом (180/5-140/4 гр.)  
(155,42/127,17Ккал.)  
Чай с молоком, с сахаром (180/10-150/8 гр.) (75,76/71,36Ккал.)  
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (30/10гр.) (144,60Ккал.)

**10 часов**

Сок (200/200гр.) (84,44 /84,44 Ккал.)

**ОБЕД**

Салат из кукурузы к/с (50/30гр.) (49,63/29,79 Ккал.)  
Борщ со свежей капустой, картофелем, на  
курином бульоне, со сметаной (180/150) (85,97/70,31Ккал.)  
Жаркое по-домашнему из отварной птицы (200/150гр.)  
(236,20/177,15Ккал.)  
Напиток из сухофруктов (180/150гр.) (71,52/60Ккал.)  
Хлеб ржаной (45гр.) (89Ккал.)

**Уплотненный  
ПОЛДНИК**

Катык (180гр/ 150гр.) (92/76Ккал.)  
Омлет натуральный (150/130гр.) (289,66/251,03Ккал.)  
Чай с сахаром, с яблоком (180/160 гр.)  
(58,81/24,70Ккал.)  
Хлеб пшеничный (30/20гр.) (70,50/47Ккал.)

Мед. работник

*Мед*

*Мигачева*



на 7 день: \_\_\_\_\_

МЕНЮ

Детский  
сад № 21

2025 года

## ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная с маслом (180/140 гр.)  
(214,80/171,47 Ккал.)  
Кофейный напиток с молоком (180/180 гр.)  
(74,58/74,58 Ккал.)  
Бутерброд маслом сливочным (30/5гр-25гр.)  
(111,68/98,50 Ккал.)

## 10 часов

## ОБЕД

Фрукты (100 /100гр.) (47/47Ккал.)

Салат из квашеной капусты (50/30гр.) (42,85/25,71 Ккал.)  
Суп картофельный с пшеничной крупой,  
с куриными фрикадельками (180/10-150/10гр.)  
(81,94/71,65 Ккал.)  
Биточки рубленные из рыбы (70/50гр.) (142,4/89 Ккал.)  
Пюре картофельное (140/120гр.) (128/109,80 Ккал.)  
Компот из свежих яблок (180/150гр.) (103,14/85,95 Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23 Ккал.)

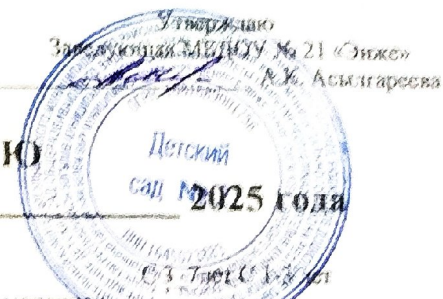
## Уплотненный ПОЛДНИК

Молоко кипяченое (180/150гр.) (102/85 Ккал.)  
Кондитерские изделия (20/15гр.) (166,80/83,40 Ккал.)  
Макаронные изделия отварные с сыром (150/130гр.)  
(206,33/178,82 Ккал.)  
Напиток из шиповника (180/150гр.) (90/26,15 Ккал.)  
Фрукты (100 /100гр.) (47/47 Ккал.)  
Хлеб пшеничный (30гр.) (70,57 Ккал.)

Мед. работник

*МЧ*

*Мигачева*



на 8 день: \_\_\_\_\_

МЕНЮ

Детский  
сад № 21

2025 года

## ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная  
с маслом (180/3-140/3 гр.) (238,71/145,60 Ккал.)  
Какао с молоком (180/180 гр.) (96,78/90,78 Ккал.)  
Бутерброд с маслом (30/5гр-25/5гр.) (111,68/98,50 Ккал.)

## 10 часов

Сок (200/200гр.) (84,44 /84,44 Ккал.)

## ОБЕД

Винегрет овощной (60/40гр.) (75,06/50,04 Ккал.)  
Щи со свежей капустой и  
картофелем с мясными фрикадельками,  
со сметаной (180/150гр.) (84,80/81,36 Ккал.)  
Тефтели мясные в томатном соусе (60/45гр.) (125,85/94,39 Ккал.)  
Гороховое пюре (130/110гр.) (196,94/163,90 Ккал.)  
Компот из урожая (180/150гр.) (68,20/56,83 Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23 Ккал.)

## Уплотненный Полдник

напиток (180/150гр.) (92/76 Ккал.)  
Пудинг творожный  
с повидлом (130г/110р.) (360,20/330,50 Ккал.)  
Чай с сахаром (180/150 гр.) (24,10/20,08 Ккал.)

Мед. работник

*МЧ*

*Мигачева*



## МЕНЮ

на 9 день: \_\_\_\_\_ 2025 года

### ЗАВТРАК

С3-7 лет С 1-3 лет

Каша пшеничная молочная с маслом (180/3-150/3 гр.)  
(184,24/117,24Ккал)  
Чай с молоком, с сахаром (180/180гр.) (75,76/75,76Ккал)  
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным (30/5гр/25/5гр.)  
(128,77/115,67Ккал)

### 10 часов

Фрукты (100/100гр.) (47/47Ккал)

### ОБЕД

Салат из моркови с сахаром (60/40гр.) (31,38/20,92Ккал)  
Суп-лапша домашняя на курином бульоне (180/150гр.)  
(83,34/69,45Ккал)  
Гуляш из отварной индейки (40/30гр.) (123,51/92,63Ккал)  
Каша гречневая рассыпчатая (130/110гр.) (205,27/170,14Ккал)  
Кисель (180/150гр.) (75,24/63Ккал)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89/69,23Ккал)

### Уплотненный ПОЛДНИК

Катык (180гр/150гр.) (92/76Ккал)  
Булочка сладкая (50/35гр.) (151/123,90Ккал)  
Котлеты рыбные (70/50гр.) (101,72/72,63Ккал)  
Картофель запеченный (140/120гр.)  
(212,8/182,4 Ккал)  
Чай с сахаром и лимоном (180/150гр.) (26,48/21,78Ккал)  
Хлеб пшеничный (30/20гр.) (70,57/84,44Ккал)

Мед. работник

*М*

*Мигачев*



## МЕНЮ

на 10 день: \_\_\_\_\_ 2025 года

### ЗАВТРАК

С3-7 лет С 1-3 лет

Каша пшеничная молочная с маслом (180/3-140/3 гр.)  
(207,32/191,96Ккал)  
Чай с сахаром, с яблоком (180/170гр.) (28,70/28,70Ккал)  
Бутерброд с маслом сливочным (30/5гр/25/5гр.)  
(111,68/98,50Ккал)

### 10 часов

Сок (200/200гр.) (84,44/84,44 Ккал.)

### ОБЕД

Салат из зеленого горошка (50/30гр.) (41,80/25,08Ккал)  
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом  
с куриными фрикадельками (180/150гр.) (76,57/71,65Ккал)  
Капуста тушеная с мясом (200/150гр.) (205,10/169,20Ккал)  
Комлот из свежих фруктов (180/150гр.) (39,47/32,89Ккал)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23Ккал)

### Уплотненный ПОЛДНИК

Кефир (180гр/3/150/2гр.) (90/83Ккал)  
Кондитерские изделия (35/35гр.) (128,10/128,10 Ккал)  
Омлет натуральный (150/130гр.) (289,66/251,03Ккал)  
Напиток из шиповника (180/10-150/8 гр.) (43,92/26,15Ккал)  
Хлеб пшеничный (30/20гр.) (70,57/84,44Ккал)

Мед. работник

*М*

*Мигачев*