

Утверждаю
Заведующий



Меню 1 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	180/5	155,56 207,6
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	90,54 90,54
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50 111,60
2 завтрак			
Фрукты свежие	100	100	47 47
Обед			
Салат из моркови с яблоками	40	60	15,96 23,94
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	180/15	88,11 112,33
Котлеты рубленые из индейки	50	70	154,00 215,60
Каша гречневая вязкая с маслом слив.	110/2	130/3	119,90 145,86
Напиток из сухофруктов	150	180	100 119,52
Хлеб ржаной	35	45	69,23 89,10
Хлеб пшеничный	15	25	35 58,75
Полдник			
Кисломолочный напиток кефир	150	180	75 90
Кондитерское изделие(вафли)	10	20	124,5 192
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

Меню 2 день

Утверждаю
Заведующий



Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд
	с 1-3	с 3-7	
Завтрак			
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	162 209,64
Какао с молоком	180/6	180/6	106,74 106,74
Бутерброд с сыром, маслом сливочн.	25/5/5	30/5/5	12,92 128,77
2 завтрак			
Сок	125	180	68 94,40
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	44,56 66,84
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками со сметаной	150/10 /7	180/10 /7	94,08 106,63
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	50/25	109,04 136,30
Макароны отварные со слив. маслом	110/3	130/3	134,38 155,22
Компот из яблок	150	180	85,95 103,14
Хлеб пшеничный	20	25	47 58,75
Хлеб ржаной	35	45	69,30 89,10
Полдник			
Кисломолочный напиток	150	180	76,50 91,80
Булочка дорожная	35	50	112,35 165,50
Ужин			
Запеканка творожная с ягодным соусом	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
Хинетдинова 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	с 3-7
Завтрак				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	213,96	274,16
Чай с молоком с сахаром	170/6	180/6	68,66	72,54
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	40	60	35,92	53,88
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне, с мясом	150/10	180/10	66,28	76,57
Плов из отварной говядины	150	200	297	396
Напиток из сухофруктов	150	180	99,60	119,52
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Хлеб ржаной	35	45	63,30	89,1
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	80,25	96,3
Кондитерское изделие(печенье)	20	20	90,20	90,2
Ужин				
Фрикадельки рыбные отварные	50	80	55	88
Картофель тушеный с овощами в соусе	120	140	172,8	201,6
Напиток из шиповника	150/5	180/6	66,15	79,38
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,50

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №58
Хинетдинова 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	с 3-7
Завтрак				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	173,7	223,4
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	90,5	90,54
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	25/5/10	30/5/10	106,7	119,8
2 завтрак				
Сок	125	180	68	94,4
Обед				
Салат из свежлы с яблоками	40	60	41,5	62,3
Суп картофельный гороховый на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	106	127,2
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	200	198	264
Компот из изюма	150	180	91,65	109,9
Хлеб пшеничный	-	25	-	58,75
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
Кисло-молочный напиток	150	180	55,5	66,6
Кондитерское изделие(печенье)	20	20	90,2	90,2
Ужин				
Омлет с сыром	130	150	253,7	347,5
Чай с сахаром	150/5	180/6	20	24,1
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,5

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС №58



Меню 6 день

Наименование блюда	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	140/4	180/3	173,3	208,7
Чай с молоком	170/6	180/6	68,6	72,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Сок	125	180	68	94,4
Обед				
Салат из зеленого горошка к/с	30	50	25	41,8
Суп из овощей на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5	180/11/7	99,3	108,5
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	98,4	123
Вермишель отварная	110	130	114,6	135,4
Напиток из сухофруктов	150	180	99,6	119,5
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
К/молочный напиток	150	180	72,5	91,8
Булочка с сахаром	35	50	95,6	170,6
Ужин				
Запеканка творожная с ягодным соусом	100/30	120/30	345,5	418,5
Напиток из шиповника	150/5	180/6	66,1	79,3

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС №58



Меню 5 день

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)			Калорийность блюда
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	
Завтрак				
Суп молочный с геркулесовой крупой	180	200	64	71,2
Какао с молоком	150/5	180	88,9	106,7
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,6	128,7
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	60	32,6	49
Рассольник домашний на курином бульоне, с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/5	180/11/5	99,3	119,1
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	150/30	206,5	243,4
Кисель	150	180	92,7	111,2
Хлеб ржаной	40	45	79,2	89,1
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	80,2	96,3
Кондитерское изделие(печенье)	15	20	67,6	90,2
Ужин				
Эч-почмак с говядиной	75	100	310,7	414,29
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Центр № 58
«Интеграция» Р.Ф.
Альметьевского
муниципального
района

Меню 7 день

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	207,3	274,1
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	90,54	90,5
Сыр порционно	10	10	34,3	34,3
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из квашеной капусты	30	50	25,7	42,8
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/10	180/10	101,3	121,6
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	98,4	131,2
Пюре картофельное	120	140	109,8	128,1
Компот из свежих яблок	150	180	85,9	103,1
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
К/молочный напиток кефир	150	180	75	90
Кондитерское изделие мармелад	15	15	124,5	124,5
Ужин				
Биточки рубленые из рыбы	50	70	89	124,6
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	110/2	130/3	150,3	181,8
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4
Хлеб пшеничный	25	30	58,7	70,5

Меню 8 день

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	149,2	199,5
Какао с молоком	180/6	180/6	106,7	106,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Сок	125	180	68	94,4
Обед				
Винегрет с солеными огурцами	40	60	50	75
Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с куриными фрикадельками и со сметаной	150/11/5	180/11/7	84,4	104,5
Биточки «Домашние»	50	70	161	225,4
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/2	162,4	192
Компот из изюма	150	180	91,6	109,9
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	80,2	96,3
Кондитерское изделие печенье	20	20	90,2	90,2
Ужин				
Омлет натуральный	130	150	256,6	335,2
Чай с сахаром	150/5	180/6	20	24,1
Хлеб пшеничный	25	30	58,7	70,5

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Центр № 58
«Интеграция» Р.Ф.
Альметьевского
муниципального
района



Утверждено
Заведующий
Меню 9 день

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	191,9	241,1
Чай с молоком сахаром	170/6	180/6	68,6	72,7
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,6	128,7
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из моркови с изюмом	40	60	38,1	57,1
Суп лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	95,6	114,78
Жаркое из птицы по домашнему	150	180	252,8	303,4
Напиток из сухофруктов	150	180	99,6	119,5
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
Кисло-молочный напиток ряженка	150	180	55,5	66,6
Кондитерское изделие печенье	20	20	90,2	90,2
Ужин				
Ватрушка с творогом	75	90	310,7	402
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4



Утверждено
Заведующий
Меню 10 день

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7	с 1-3	с 3-7
Завтрак				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	185,6	251,9
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	90,5	90,5
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,6
2 завтрак				
Сок	125	180	68	94,4
Обед				
Салат витаминный	40	60	31,7	47,6
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	150/11/6	180/11/7	96,5	117,5
Макаронные изделия отварные с овощами	110	130	138,1	163,2
Котлеты рыбные	50/2	70/3	102,2	144,3
Кисель	150	180	92,7	111,2
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Полдник				
Молоко кипяченое	150	180	80,2	96,3
Кондитерское изделие печенье	20	20	67,6	90,2
Ужин				
Капуста тушеная с мясом индейки	150	180	180,6	250,3
Напиток из шиповника	150/5	180/6	66,1	79,3
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5