

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	
<b>Завтрак</b>			
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	138,77
<b>2 завтрак</b>			
Фрукты свежие яблоки	100	100	47
<b>Обед</b>			
Салат из кукурузы к/с Икра кабач. сад	30	50	29,79
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
<b>Полдник</b>			
Кисломолочный напиток ацидофилин	150	180	76
Печенье	20	20	83,4
<b>Ужин</b>			
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 блюд
	с 1-3	с 3-7	
<b>Завтрак</b>			
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	191,96
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78
Бутерброд с маслом сливочн.	25/5	30/5	98,5
<b>2 завтрак</b>			
Сок	125	200	68
<b>Обед</b>			
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	60	44,56
Борщ со свежей капустой, картофелем на мяс.б-не со сметаной	150/5	180/7	70,31
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	132,6
Каша гречневая рассыпчатая с м/слив	110/2	130/3	170,14
Кисель	150	180	62,7
Хлеб пшеничный	25	35	58,75
Хлеб ржаной	35	45	69,30
<b>Полдник</b>			
Кисломолочный напиток кефир	150	180	76
Вафли	20	20	108,5
<b>Ужин</b>			
Королевская ватрушка	130	150	350,13
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
<b>Завтрак</b>				
Каша дружба молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	155,56	215,85
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливоч	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
<b>2 завтрак</b>				
Фрукты свежие	100	100	47	47
<b>Обед</b>				
Салат из припущ моркови с курагой	40	60	25,68	38,52
Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	180/7	74,07	198,54
Котлеты из мяса птицы с м/сливочн	50/2	70/2	123,2	167,2
Гороховое пюре	110	130	163,9	196,94
Напиток из сухофруктов	150	180	60	72
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,1
<b>Полдник</b>				
Кисломолочный напиток	150	180	76,00	91,8
Сдоба обыкновенная	25	50	71	141
<b>Ужин</b>				
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный	20	35	47	82,25

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
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	173,7	214,8
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	42,67	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	106,7	111,68
<b>2 завтрак</b>				
Сок	200	200	52,77	84,8
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы с яблоком	40	60	37,56	46,02
Щи со свеж капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/5	180/7	51,45	70,02
Индека тушеная с овощами по татарски	150	40/30	198	150/93
Макаронные изд отварные с м/сл	150	180	73,33	165,79
Компот из урюка	-	35	-	82,25
Хлеб пшеничный	35	45	69,3	89,1
<b>Полдник</b>				
Кисло-молочный напиток ацидофил.	150	180	83	92
<b>Ужин</b>				
Запеканка творожная с молоком стущеным	130	130/30	251,03	408,2
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,1

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
<b>Завтрак</b>				
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, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
<b>2 завтрак</b>				
Фрукты свежие	100	100	47	47
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка к/с	30	50	25,08	41,8
Суп гороховый с картофелем с мясными фрикад, 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
<b>Полдник</b>				
Кисломолочный напиток. Катык	150	180	76	92
Кондитерское изделие (сушки)	20	20	66,2	66,2
<b>Ужин</b>				
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
<b>Завтрак</b>				
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
<b>2 завтрак</b>				
Сок	125	200	52,77	84,8
<b>Обед</b>				
Салат из кукурузы к/с	30	50	29,79	49,65
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
<b>Полдник</b>				
Кисломолочный ацидофильный напиток	150	180	76	166,8
Печенье	20	20	90,2	90,2
<b>Ужин</b>				
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 блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда
	с 1-3	с 3-7	
<b>Завтрак</b>			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	74,58
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67
<b>2 завтрак</b>			
Фрукты свежие яблоки	100	100	47
<b>Обед</b>			
Салат из квашенной капусты	30	50	25,71
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
<b>Полдник</b>			
Кисломолочный напиток кефир	150	180	75
<b>Ужин</b>			
Расстегай с рыбой	100	100	220
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15
			31,38

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

**Меню 8 день**

Наименование блюда	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюда
	с 1-3	с 3-7	
<b>Завтрак</b>			
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
<b>2 завтрак</b>			
Сок	200	200	68
<b>Обед</b>			
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
<b>Полдник</b>			
Кисло-молочн напиток Ряженка	150	180	85
Кондитер/изд. Сушки	20	20	67,8
<b>Ужин</b>			
Пудинг творожный запеченый с повидлом	110/20	130/20	330/5
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08
			24,1

Утверждаю

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

**Меню 9 день**

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7		с 1-3
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	117,34	184,24
Чай с молоком сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
<b>2 завтрак</b>				
Фрукты свежие	100	100	43	43
<b>Обед</b>				
Капуста тушеная	40	60	30,8	46,2
Суп лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы	150/10	180/10	95,6	109,54
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	196,18	105
Пюре картофельное	120	140	109,8	128,1
Напиток из сухофруктов	150	180	60	71,52
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,57
<b>Полдник</b>				
Кисло-молочный напиток ацидоф..	150	180	76	92
<b>Ужин</b>				
Вак балиш с рисом с мясом	90	90	234,63	234,63
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,7	26,4

Утверждаю

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

**Меню 10 день**

Наименование блюд	Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм)		Калорийность блюд	
	с 1-3	с 3-7		с 1-3
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	179,4	225
Чай с сахаром с яблоком	180/6/10	180/6	28,7	28,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,5	111,68
<b>2 завтрак</b>				
Сок	125	200	52,77	84,8
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка к/с	30	50	25,08	41,8
Суп картофельный с пшенной крупой на курином б-не	150	180	42,88	51,45
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15	236,2
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,3	89,1
Хлеб пшеничный	20	30	47	70,57
<b>Полдник</b>				
Кисломолочный напиток Катък	150	180	83	90
Кондитерское изделие пряник	35	35	128,1	128,1
<b>Ужин</b>				
Сырники творожные с повидлом	150	120/30	329	379,8
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38