

**Меню первый день**

| Наименование блюда                                  | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|-----------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                     | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| <b>Завтрак</b>                                      |                   |        |                  |        |
| Суп молочный с вермишелью                           | 170               | 123,42 | 190              | 137,94 |
| Хлеб витаминизированный   обогащенный с маслом 25/5 | 30                | 104,66 | 30               | 104,66 |
| Кофейный напиток с молоком                          | 150               | 70,00  | 180              | 91     |
| <b>Обед</b>                                         |                   |        |                  |        |
| Икра кабачковая (промышленного производства)        | 30                | 23,25  | 50               | 38,75  |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне      | 150               | 80,85  | 180              | 97,02  |
| Котлеты рубленые из птицы                           | 50                | 131,00 | 70               | 183,00 |
| Соус томатный                                       | 15                | 11,17  | 20               | 14,90  |
| Каша рассыпчатая (гречневая)                        | 110               | 198,37 | 130              | 234,43 |
| Компот из сушеных фруктов                           | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                         | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                      | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| <b>Полдник</b>                                      |                   |        |                  |        |
| Кисломолочный продукт "Йогурт"                      | 150               | 147,00 | 200              | 196,00 |
| Булочка "Ванильная"                                 | 50                | 171,00 | 50               | 171,00 |
| <b>Ужин</b>                                         |                   |        |                  |        |
| Котлеты рыбные любительские                         | 55                | 126,23 | 75               | 168,90 |
| Пюре картофельное                                   | 110               | 90,86  | 130              | 107,38 |
| Хлеб пшеничный                                      | 20                | 47,30  | 25               | 59,13  |
| Хлеб ржаной                                         | 20                | 34,66  | 25               | 43,31  |
| Чай с сахаром                                       | 200               | 44,44  | 200              | 44,44  |
|                                                     |                   |        |                  |        |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню второй день

| Наименование блюда                                                  | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                                     | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                             |                   |        |                  |        |
| Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром                 | 155               | 150,70 | 165              | 202,00 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5                   | 35                | 119,00 | 35               | 119,00 |
| Какао с молоком                                                     | 160               | 94,93  | 200              | 118,66 |
| Обед                                                                |                   |        |                  |        |
| Икра свекольная                                                     | 30                | 30,00  | 50               | 50,00  |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, сметана 150/10 | 160               | 88,25  | 190              | 105,90 |
| Тефтели мясные                                                      | 50                | 65,00  | 70               | 91,00  |
| Соус томатный                                                       | 15                | 11,17  | 20               | 14,9   |
| Макаронные изделия отварные с маслом                                | 115               | 127,00 | 135              | 149,00 |
| Компот из сушеных фруктов                                           | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                         | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| хлеб пшеничный                                                      | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                             |                   |        |                  |        |
| Напиток из плодов шиповника                                         | 150               | 61,00  | 200              | 87,78  |
| Булочка "Веснушка"                                                  | 50                | 151,00 | 50               | 151,00 |
| Ужин                                                                |                   |        |                  |        |
| Флоды и ягоды свежие (яблоко)                                       | 100               | 44,00  | 100              | 44,00  |
| Запеканка из творога с крупой                                       | 130               | 253,00 | 150              | 291,00 |
| Соус молочный (сладкий)                                             | 30                | 30,45  | 20               | 20,30  |
| Чай с сахаром                                                       | 160               | 35,55  | 200              | 44,44  |
|                                                                     |                   |        |                  |        |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню третий день

| Наименование блюда                                          | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                             | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                     |                   |        |                  |        |
| Каша гречневая молочная сладкая с маслом                    | 155               | 150,70 | 160              | 155,41 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10 | 45                | 139,00 | 45               | 139,00 |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 150               | 70,00  | 200              | 93,00  |
| Обед                                                        |                   |        |                  |        |
| Лук репчатый бланшированный с маслом                        | 30                | 25,08  | 50               | 41,08  |
| Суп картофельный с клецками (№128) на кур/бульоне, сметана  | 160               | 79,63  | 190              | 94,56  |
| Рагу овощное с курицей                                      | 160               | 179,00 | 200              | 223,00 |
| Компот из сушеных фруктов                                   | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                              | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                     |                   |        |                  |        |
| Сок яблочный                                                | 150               | 63,33  | 200              | 84,44  |
| Пряник                                                      | 50                | 186,50 | 50               | 186,50 |
| Ужин                                                        |                   |        |                  |        |
| Биточки рыбные запеченные                                   | 50                | 67,50  | 70               | 94,50  |
| Каша пшеничная                                              | 110               | 162,25 | 130              | 191,75 |
| Соус томатный                                               | 15                | 11,17  | 30               | 22,35  |
| Хлеб пшеничный                                              | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Чай с сахаром                                               | 200               | 44,44  | 200              | 44,44  |
|                                                             |                   |        |                  |        |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню четвертый день

| Наименование блюда                           | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|----------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                              | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                      |                   |        |                  |        |
| Каша молочная манная сладкая, с маслом       | 160               | 177,51 | 170              | 188,61 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом | 30                | 104,66 | 30               | 104,66 |
| Чай с сахаром                                | 160               | 35,55  | 200              | 44,44  |
| Обед                                         |                   |        |                  |        |
| Капуста с морковью                           | 30                | 26,36  | 50               | 43,90  |
| Суп картофельный с крупой на м/б, сметана    | 160               | 85,16  | 190              | 106,68 |
| Плов из мяса                                 | 160               | 280,80 | 200              | 351,00 |
| Компот из свежих плодов                      | 150               | 73,02  | 180              | 87,84  |
| Хлеб ржаной                                  | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                               | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                      |                   |        |                  |        |
| Молоко кипяченое                             | 150               | 85,00  | 200              | 113,34 |
| Ватрушка с повидлом                          | 50                | 158,57 | 50               | 158,57 |
| Ужин                                         |                   |        |                  |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом         | 115               | 127,00 | 135              | 149,00 |
| Котлета рубленая из птицы                    | 50                | 137,00 | 70               | 191,30 |
| Соус томатный                                | 15                | 11,17  | 30               | 22,35  |
| Чай с сахаром, лимон                         | 185               | 41,00  | 205              | 45,60  |
| Хлеб пшеничный                               | 20                | 47,30  | 0                | 0      |
| Хлеб ржаной                                  | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню пятый день

| Наименование блюда                                          | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                             | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                     |                   |        |                  |        |
| Каша молочная "Дружба" сладкая, с маслом                    | 145               | 161,70 | 155              | 172,80 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10 | 45                | 139,00 | 45               | 139,00 |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 160               | 75,00  | 200              | 101,00 |
| Обед                                                        |                   |        |                  |        |
| Морковь тушеная                                             | 30                | 14,79  | 50               | 24,65  |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, сметана    | 160               | 74,30  | 190              | 94,60  |
| Фрикаделька из птицы                                        | 65                | 163,00 | 75               | 185,00 |
| Пюре картофельное                                           | 110               | 90,86  | 130              | 107,38 |
| Соус томатный                                               | 15                | 11,17  | 20               | 14,90  |
| Компот из сушеных фруктов                                   | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                              | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                     |                   |        |                  |        |
| Сок яблочный                                                | 150               | 63,33  | 200              | 84,44  |
| Кондитерское изделие «Печенье»                              | 50                | 235,00 | 50               | 235,00 |
| Ужин                                                        |                   |        |                  |        |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко)                               | 100               | 44,00  | 100              | 44,00  |
| Королевская ватрушка                                        | 130               | 364,68 | 150              | 420,77 |
| Чай с сахаром                                               | 180               | 40,00  | 200              | 44,44  |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню шестой день

| Наименование блюда                                                   | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                                      | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                              |                   |        |                  |        |
| Каша молочная ячневая с маслом, с сахаром                            | 155               | 138,70 | 165              | 147,70 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 30/5                    | 35                | 119,00 | 35               | 119,00 |
| Кофейный напиток с молоком                                           | 160               | 75,00  | 200              | 94,00  |
| Обед                                                                 |                   |        |                  |        |
| Икра кабачковая (промышленного производства)                         | 30                | 23,25  | 50               | 38,75  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, сметана | 160               | 62,85  | 190              | 74,63  |
| Биточки из птицы с соусом                                            | 65                | 115,50 | 90               | 162,79 |
| Каша рассыпчатая (гречневая)                                         | 110               | 198,37 | 130              | 234,43 |
| Компот из сушеных фруктов                                            | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                          | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                                       | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                              |                   |        |                  |        |
| Сок яблочный                                                         | 150               | 63,33  | 200              | 44,44  |
| Вафля сливочная                                                      | 20                | 107,36 | 50               | 177,00 |
| Ужин                                                                 |                   |        |                  |        |
| Тефтели рыбные тушеные                                               | 50                | 85,09  | 70               | 119,13 |
| Рагу из овощей                                                       | 110/5             | 94,49  | 130/5            | 111,67 |
| Напиток из плодов шиповника                                          | 200               | 87,78  | 200              | 87,78  |
| Хлеб пшеничный                                                       | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Хлеб ржаной                                                          | 30                | 51,99  | 30               | 51,99  |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

**Меню седьмой день**

| Наименование блюда                           | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|----------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                              | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| <b>Завтрак</b>                               |                   |        |                  |        |
| Каша жидкая пшенная с маслом, сахаром        | 155               | 149,18 | 165              | 158,80 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом | 35                | 119,00 | 35               | 119,00 |
| Какао с молоком                              | 160               | 94,93  | 200              | 118,66 |
| <b>Обед</b>                                  |                   |        |                  |        |
| Морковь припущенная                          | 30                | 17,08  | 50               | 28,47  |
| Свекольник с картофелем на м/б, сметана      | 155               | 90,85  | 185              | 108,40 |
| Биточки мясные                               | 50                | 115,83 | 70               | 162,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом         | 115               | 127,00 | 135              | 149,00 |
| Соус томатный                                | 15                | 11,17  | 20               | 14,90  |
| Компот из сушеных фруктов                    | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                  | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                               | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| <b>Полдник</b>                               |                   |        |                  |        |
| Молоко кипяченое                             | 150               | 85,00  | 200              | 113,34 |
| Булочка "Веснушка"                           | 50                | 151,00 | 50               | 151,00 |
| <b>Ужин</b>                                  |                   |        |                  |        |
| Пудинг из творога с рисом                    | 130               | 291,20 | 150              | 335,83 |
| Соус молочный (сладкий)                      | 50                | 50,75  | 60               | 60,90  |
| Бутерброды с джемом или повидлом 20/20       | 0                 | 0      | 40               | 113,45 |
| Чай с сахаром                                | 200               | 44,44  | 200              | 44,44  |
| Хлеб пшеничный                               | 20                | 47,30  | 0                | 0      |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню восьмой день

| Наименование блюда                                           | Если (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                              | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                      |                   |        |                  |        |
| Каша вязкая из смеси круп с маслом                           | 160               | 141,00 | 165              | 146,00 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/10/10 | 50                | 172,00 | 50               | 172,00 |
| Чай с молоком                                                | 150               | 77,00  | 200              | 98,00  |
| Обед                                                         |                   |        |                  |        |
| Капуста с морковью                                           | 30                | 26,36  | 50               | 43,90  |
| Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне, сметана       | 155               | 83,20  | 190              | 108,08 |
| Жаркое по-домашнему с курицей                                | 160               | 193,00 | 200              | 240,91 |
| Компот из сушеных фруктов                                    | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                  | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                               | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                      |                   |        |                  |        |
| Чай с сахаром, лимон                                         | 155               | 34,30  | 205              | 45,60  |
| Блинчик (со сгущ. молоком или с маслом и сахаром)            | 60                | 135,05 | 60               | 135,05 |
| Ужин                                                         |                   |        |                  |        |
| Соус томатный                                                | 20                | 33,16  | 20               | 33,16  |
| Пудинг рыбный запеченный                                     | 60                | 86,00  | 80               | 114,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом                         | 120               | 132,00 | 0                | 0      |
| Пюре гороховое                                               | 0                 | 0      | 130              | 137,00 |
| Сок яблочный                                                 | 200               | 84,44  | 200              | 44,44  |
| Хлеб пшеничный                                               | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню девятый день

| Наименование блюда                                            | Если (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                               | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                       |                   |        |                  |        |
| Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром сладкая            | 160               | 173,00 | 170              | 184,00 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом 25/5             | 30                | 104,66 | 30               | 104,66 |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 160               | 75,00  | 200              | 93,00  |
| Обед                                                          |                   |        |                  |        |
| Лук репчатый бланшированный с маслом                          | 30                | 25,08  | 50               | 41,80  |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, сметана | 160               | 88,25  | 190              | 105,90 |
| Суфле куриное                                                 | 55                | 149,00 | 75               | 195,00 |
| Каша рассыпчатая (гречневая)                                  | 110               | 198,37 | 130              | 234,43 |
| Соус томатный                                                 | 15                | 24,87  | 20               | 14,90  |
| Компот из свежих яблок                                        | 150               | 73,20  | 180              | 87,84  |
| Хлеб ржаной                                                   | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                                | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                       |                   |        |                  |        |
| Напиток из плодов шиповника                                   | 150               | 61,00  | 200              | 87,78  |
| Пирожки печеные из др.теста (начинка№496 №500 №503 №6/н)      | 50                | 128,00 | 50               | 128,00 |
| Ужин                                                          |                   |        |                  |        |
| Биточки рыбные запеченные                                     | 50                | 67,50  | 70               | 94,50  |
| Пюре картофельное                                             | 110               | 90,86  | 130              | 107,38 |
| Соус томатный                                                 | 20                | 14,90  | 20               | 14,90  |
| Компот из сушеных фруктов                                     | 180               | 95,34  | 200              | 113,00 |
| Хлеб ржаной                                                   | 20                | 34,66  | 0                | 0      |
| Хлеб пшеничный                                                | 20                | 47,30  | 30               | 70,95  |

Утверждаю  
заведующий МАДОУ детский сад №56  
\_\_\_\_\_ Л.С. Кошкина

Меню десятый день

| Наименование блюда                                          | Ясли (1,5-3 года) |        | Сад (3-7 лет)    |        |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------|------------------|--------|
|                                                             | Масса порции (г)  | ккал   | Масса порции (г) | ккал   |
| Завтрак                                                     |                   |        |                  |        |
| Каша молочная рисовая, с маслом                             | 160               | 161,00 | 160              | 161,00 |
| Хлеб витаминизированный обогащенный с маслом, сыром 30/5/10 | 45                | 139,00 | 45               | 139    |
| Какао с молоком                                             | 150               | 89,00  | 200              | 118,66 |
| Обед                                                        |                   |        |                  |        |
| Свекла припущенная                                          | 30                | 28,10  | 50               | 46,80  |
| Суп картофельный на мясном бульоне, сметана                 | 155               | 85,75  | 185              | 102,34 |
| Фрикадельки мясные с соусом                                 | 80                | 102,00 | 100              | 128,00 |
| Капуста тушеная                                             | 110               | 82,60  | 130              | 97,63  |
| Компот из сушеных фруктов                                   | 150               | 79,40  | 180              | 95,34  |
| Хлеб ржаной                                                 | 20                | 34,66  | 20               | 34,66  |
| Хлеб пшеничный                                              | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Полдник                                                     |                   |        |                  |        |
| Напиток "Снежок" 2,5 жирности                               | 150               | 118,50 | 200              | 158,00 |
| Кондитерское изделие "Печенье"                              | 50                | 235,00 | 50               | 235,00 |
| Ужин                                                        |                   |        |                  |        |
| Плоды и ягоды свежие (яблоко)                               | 100               | 44,00  | 100              | 44,00  |
| Омлет паровой с курицей, с маслом                           | 130               | 252,00 | 150              | 290,00 |
| Хлеб пшеничный                                              | 20                | 47,30  | 20               | 47,30  |
| Чай с сахаром                                               | 180               | 40,00  | 200              | 44,44  |