

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова



Меню на 30.01.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	120	120
	2.Чай с сахаром	200	48
	3.Хлеб пшеничный\сыр порц.	40/10	86/33
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат винегрет	40	40
	2.Суп щи со сметаной с картофелем	200	148
	3.Хлеб рж.\хлеб пшен.		
	5.Кисель	200	40
	6.Бефстроганов из отварного мяса в соусе	40\40 60	86\56 48
	7.Каша гречневая	150	68
		200	92
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Лапшевник из творога	150	120
	2.Шоколадный соус	20	48
	3.Сок фруктовый	200	90
	4.Хлеб пшеничный	40	86
	5.Яблоко свежее	100	90

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова

Меню на 31.01.2025г.



	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная вязкая	200	120
	2.Кофейный напиток с молоком	200 40/10	48 86/33
	3.Бутерброд с маслом слив.		
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат со свеклой и чесноком	40	40
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	120
	3.Суфле куриное с рисом	150	120
	4.Хлеб ржаной	40	56
	5..Компот из сухофруктов	200 160	86 50
	6.Рагу овощное		
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Рыба запеченная в омлете	120	180
	2.Каша рассыпчатая с овощами	200	60
	3.Сок фруктовый	180	90
	4.Хлеб пшен.	40	86
	5.Яблоко свежее	100	90

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова



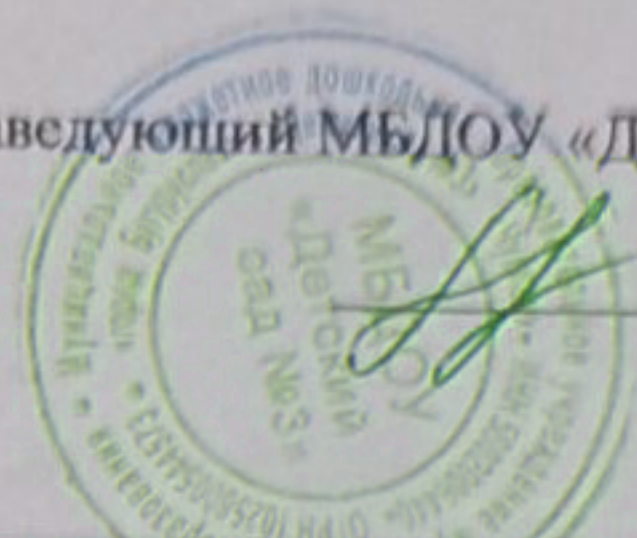
Меню на 03.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	140
	2.Чай с сахаром	200	48
	3.Бутерброд с повидлом	40/10	86/33
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат витаминный	40	40
	2.Суп харчо на костном бульоне	200	120
	3.Хлеб ржаной	40	120
	4.Кисель	200	180
	5.Мясо кур отварное порционное	60 150	56 48
	6.Капуста тушеная	200	90
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Каша рисовая молочная вязкая	200	180
	2.Сок фруктовый	200	20
	4.Сдоба обыкновенная	50	86
	5.Хлеб пшен.\яблоко свежее	40\100	48\90

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова



Меню на 04.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша пшенная	200	120
	молочная вязкая	200	49
	2.Какао с молоком		
	3.Бутерброд с маслом слив.	40	86
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат винегрет	40	40
	2.Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	120
	3.Биточек паровой мясной	150	60
	4.Компот из сухофруктов	150	180
	200	48	
	5.Хлеб ржаной \хлеб пшен.	40\40	86\56
	15	90	
	6.Соус томатный	150	80
7.Макароны отварные с маслом	200	50	
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Ленивые вареники отварные с маслом	90	180
	2.Сок фруктовый	180	48
	3.Банан	100	90
	4.Хлеб пшеничный	40	86

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова



Меню на 05.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	120	180
	2.Чай с сахаром	200	48
	3.Бутерброд с маслом слив.	40/10	86/33
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат винегрет	40	40
	2.Суп картофельный с клецками	200	120 180
	3.Азу\картофель отварной с маслом	60 150	120 86
	4.Компот из сухофруктов	200 40\40	40 40\86
	5.Хлеб ржаной\хлеб пшен.		
Полдник	1.Каша гречневая	150	40
блюдами ужина	2.Ватрушка с повидлом	50	90
	3.Яблоко свежее	100	100
	4.Яблоко свежее	100	100

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова

Меню на 06.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	120
	2.Кофейный напиток с молоком	200 40/10	48 86/33
	3.Бутерброд с повидлом		
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат с отварной свеклы с яблоком	40	40
	2.Рассольник	200	120
	3.Биточек рыбный	60	180
	4.Хлеб рж.	40	86
	5.Компот из свежих яблок	200	48
	6.Гороховая каша	150	56
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Пудинг из творога и риса	120	180
	2.Соус молочный	20	20
	3.Сок фруктовый	200	70
	4.Яблоко\хлеб пшен.	100\40	86\89

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова

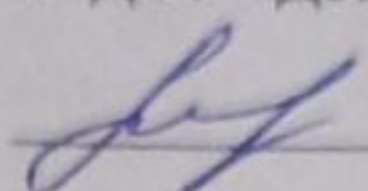


Меню на 07.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша молочная пшеничная вязкая	200	120
	2.Чай с сахаром	200	48
	3.Бутерброд с сыром	40/10	86/33
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат с белокочанной капусты	40	40
	2.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	120 120
	3.Кнели куриные с рисом	60	56
	4.Хлеб пш .\хлеб ржан.	40/40	48\90
	5.Компот из сушеных фруктов	200	90
	6.Картофель в молоке	150	90
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Суфле рыбное	120	180
	2.Яблоко свежее	100	20
	3.Чай с сахаром\хлеб пшен.	200\40 180	48\56 90
	4.Каша рисовая рассыпчатая		

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

 Л.Р.Шестова

Меню на 10.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Макароны отварные с сыром	200 200	120 48
	2.Чай с сахаром		
	3.Хлеб пшеничный	40	86
	4.Сыр порц.	10	50
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Салат с белокочанной капусты	40	40
	2.Свекольник со сметаной	200	120
	3. Котлета рубленая из говядины	60	120
	4.Каша перловая рассыпчатая	150 20	180 20
	5.Соус томатный	40/40	86/56
	6.Хлеб пшеничный		
	7.Хлеб ржаной	200	48
	8.Компот из сухофруктов		
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Каша из пшена и риса молочная вязкая дружба	200 180\50	180 120\86
	2.Сок фруктовый\булка	100\40	90\80
	3.Яблоко свежее\хлеб		

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова

Меню на 11.02.2025г.

	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1. Запеканка из творога с манной крупой	200	120
	2. Чай с сахаром	200	48
	3. Хлеб пшен./ сыр порц.	40/10	86/33
Второй завтрак	1. Йогурт	150	90
Обед	1. Салат с репчатого лука	40	40
	2. Суп картофельный с макар. изделиями	200	120
	3. Плов из курицы	60	120
	4. Хлеб пшеничный	40/40	86/56
	5. Хлеб ржаной	200	48
	6. Компот из сухофруктов		
Полдник уплотненный блюдами ужина	1. Фрикадельки рыбные в мол. соусе	60	180
	2. Отварной картофель с маслом	200	86
	3. Хлеб пшеничный	40	48
	4. Кофейный напиток с молоком	200	48
	5. Яблоко свежее	100	90

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

Л.Р.Шестова

Меню на 12.02.2025г.



	Наименование	Масса	Калорийность
Завтрак	1.Каша ячневая молоч	200	120
	2.Какао с молоком	200	48
	3.Бутерброд с маслом сливоч.	40/10	86/33
Второй завтрак	1.Йогурт	150	90
Обед	1.Винегрет с раст.маслом	40	40
	2.Суп картофельный с крупой	200	120
	3. Жаркое по домашнему	150	180
	4.Компот из сушеных фруктов	200	48
	5.Хлеб пшен. /хлеб рж.	40/40	86/56
Полдник уплотненный блюдами ужина	1.Голубцы ленивые	60	140
	2.Соус томатный	20	40
	3.Чай с сахаром	200	48
	4.Хлеб пшен.	40	56
	5.Банан	100	90