

Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий  
МОУ Детский сад № 205

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
<b>День 1</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с крупой (рисовой)		220
Чай с молоком или сливками		200
Батон		40
Сыр (порциями)		15
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок яблочный		180
<b>Обед</b>		
Пюре из моркови или свеклы (морковь)		80
Суп картофельный с макаронными изделиями		200
Котлета рубленая из птицы		80
Пюре картофельное		180
Компот из сушеных фруктов		200
Хлеб ржаной		50
Хлеб пшеничный		20
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Сосиски отварные		50
Капуста тушеная		180
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		190/10
Хлеб пшеничный		30
Булочка ванильная		60

Пищевые вещества: Белки- 57,4г. Жиры – 66,9г. Углеводы-257,4г.  
Энергетическая ценность-1865,3 калл.

Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий  
МОУ Детский сад № 205

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
<b>День 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
Икра кабачковая консервированная		80
Омлет натуральный		80/5
Молоко кипяченое		200
Батон		40
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок яблочно-виноградный		180
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы		80
Суп картофельный с крупой		200
Голубцы ленивые		160/30
Компот из свежих плодов		200
Хлеб ржаной		50
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Пудинг из творога с яблоками		170
Соус молочный (сладкий)		30
Кофейный напиток с молоком		200
Хлеб пшеничный		30
Печенье		40

Пищевые вещества: Белки- 72,3г. Жиры – 76,4г. Углеводы-223,5г.  
Энергетическая ценность-1883,2 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

Детский сад № 205

**МЕНЮ**

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 3		
Завтрак		
Каша жидкая (манная)		200/5
Какао с молоком		200
Бутерброд с маслом		30/10
2-й Завтрак		
Фрукты (банан)		200
Обед		
Огурец свежий		80
Борщ с капустой и картофелем		200
Котлеты, биточки, шницели рубленые		70/5
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)		150/5
Соус сметанный		30
Компот из апельсинов или мандаринов		200
Хлеб ржаной		40
Хлеб пшеничный		20
Уплотнённый полдник		
Суфле из рыбы		80/5
Рагу овощное		180
Чай с лимоном		180/10/7
Хлеб пшеничный		20

Пищевые вещества: Белки- 62,7г. Жиры – 66г. Углеводы-269,5г.

Энергетическая ценность-1940,7 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

Детский сад № 205

**МЕНЮ**

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 4		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (гречневой)		220/2
Чай с молоком или сливками		200
Бутерброд с сыром		40/5/15
2-й Завтрак		
Фрукты свежие (яблоко)		200
Обед		
Помидоры свежие		80
Щи из свежей капусты с картофелем		200
Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)		160
Соус сметанный		30
Компот из сушеных фруктов		200
Хлеб ржаной		50
Хлеб пшеничный		20
Уплотнённый полдник		
Сырники с морковью		150
Соус молочный (сладкий)		50
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		200
Булочка веснушка		60

Пищевые вещества: Белки- 68г. Жиры – 60г. Углеводы-237,2г.

Энергетическая ценность-1791,9 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 49

И.П. Стрельников А.В.

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 5		
Завтрак		
Каша жидкая (геркулесовая)		200/5
Молоко кипяченое		200
Бутерброд с маслом		30/10
2-й Завтрак		
Сок яблочный		180
Обед		
Салат из свеклы		80
Суп картофельный на м/б		200
Жаркое по-домашнему		200
Кисель из повидла, джема, варенья		200
Хлеб ржаной		50
Хлеб пшеничный		20
Уплотнённый полдник		
Икра свекольная или морковная (морковная)		80
Котлеты или биточки рыбные запеченные		80/5
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)		155
Напиток из плодов шиповника		180
Хлеб пшеничный		30

Пищевые вещества: Белки- 69,1г. Жиры – 67г. Углеводы-268,8г.

Энергетическая ценность-1967,1 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 49

И.П. Стрельников А.В.

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 6		
Завтрак		
Каша жидкая (манная)		200/5
Молоко кипяченое		200
Батон		30
Сыр (порциями)		15
2-й Завтрак		
Яблоки фаршированные изюмом		110
Обед		
Огурец свежий		80
Суп картофельный с клецками		200/20
Голубцы ленивые		160/30
Компот из сушеных фруктов		200
Хлеб ржаной		40
Хлеб пшеничный		20
Уплотнённый полдник		
Рыба запеченная в омлете		80
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)		150/5
Чай с лимоном		180/10/7
Хлеб пшеничный		40
Ватрушка с повидлом		75

Пищевые вещества: Белки- 69,6г. Жиры – 47,9г. Углеводы-277,2г.

Энергетическая ценность-1830,2 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

И.П. Стрельников А.В.

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 7</b>	
<b>Завтрак</b>	
Икра кабачковая консервированная	80
Омлет натуральный	80/5
Чай с молоком или сливками	200
Бутерброд с маслом	30/10
<b>2-й Завтрак</b>	
Сок яблочный	180
<b>Обед</b>	
Пюре из моркови или свеклы (морковь)	80
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25
Макаронник с мясом или печенью (печень)	250
Соус томатный	50
Компот из свежих плодов	200
Хлеб ржаной	50
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Запеканка морковная с творогом	150
Соус молочный (сладкий)	50
Кофейный напиток с молоком	200
Печенье	40
Батон	30

Пищевые вещества: Белки- 76,9г. Жиры – 83,3г. Углеводы-270,1г.  
Энергетическая ценность-2163,2 калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

И.П. Стрельников А.В.

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 8</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша жидкая (геркулесовая)	200/5
Какао с молоком	180
Батон	40
<b>2-й Завтрак</b>	
Фрукты свежие (яблоко)	200
<b>Обед</b>	
Помидор свежий	80
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5
Тефтели мясные	70/70
Пюре картофельное	180
Компот из апельсина или мандаринов	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	20
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Суфле из рыбы	80/5
Рагу овощное	180
Пюре из моркови или свеклы (свекла)	80
Напиток из плодов шиповника	180
Хлеб пшеничный	30
Вафли	30

Пищевые вещества: Белки- 60,6г. Жиры – 63,4г. Углеводы-285,7г.  
Энергетическая ценность-1988,8 калл.



Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий  
МОУ Детский сад № 205

МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 11		
Завтрак		
Суп молочный с крупой (рисовой)		220
Кофейный напиток с молоком		200
Батон		40
Сыр (порциями)		15
2-й Завтрак		
Сок яблочный		180
Обед		
Помидоры свежие		80
Суп картофельный		200
Макароник с мясом или печенью (печень)		250
Соус томатный		50
Компот из свежих плодов		200
Хлеб ржаной		50
Хлеб пшеничный		20
Уплотнённый полдник		
Котлеты рыбные любительские		80/5
Рагу овощное		180
Чай с лимоном		180/10/7
Хлеб пшеничный		30
Булочка ванильная		60

Пищевые вещества: Белки- 69,8г. Жиры -59,3г. Углеводы- 284,1г.  
Энергетическая ценность- 1929калл.

Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий  
МОУ Детский сад № 205

МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
День 12		
Завтрак		
Каша жидкая (манная)		200/5
Молоко кипяченое		200
Бутерброд с маслом		30/10
2-й Завтрак		
Яблоки фаршированные изюмом		110
Обед		
Салат из свеклы		80
Щи из свежей капусты с картофелем		200
Котлеты, биточки, шницели рубленые		70/5
Пюре картофельное		180
Кисель из повидла, джема, варенья		200
Хлеб ржаной		50
Уплотнённый полдник		
Лапшевник с творогом		200/5
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		200
Хлеб пшеничный		40
Вафли		20

Пищевые вещества: Белки- 65,6г. Жиры -71г. Углеводы-277,4г.  
Энергетическая ценность-2024калл.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

**МЕНЮ**

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 13</b>	
<b>Завтрак</b>	
Каша жидкая (пшеничная)	200/5
Чай с молоком или сливками	200
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20
<b>2-й Завтрак</b>	
Сок яблочный	180
<b>Обед</b>	
Огурец свежий	80
Суп картофельный с макаронными изделиями	200
Тефтели мясные	80/80
Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5
Компот из сушеных фруктов	200
Хлеб ржаной	50
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Суфле из рыбы	80/5
Картофель запеченный в сметанном соусе	180
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10
Хлеб пшеничный	30
Булочка осенняя	60

Пищевые вещества: Белки- 66,5г. Жиры -62,1г. Углеводы-289,8г.

Энергетическая ценность-1995,6ккал.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 205

**МЕНЮ**

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 14</b>	
<b>Завтрак</b>	
Икра кабачковая консервированная	80
Омлет натуральный	80/5
Какао с молоком	180
Сосиски отварные	50
Батон	30
<b>2-й Завтрак</b>	
Сок яблочно-виноградный	180
<b>Обед</b>	
Икра свекольная или морковная (морковная)	80
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200
Жаркое по-домашнему	200
Компот из свежих плодов	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	20
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Каша жидкая (геркулесовая)	200/5
Кофейный напиток с молоком	200
Ватрушка с творогом	75

Пищевые вещества: Белки- 75,9г. Жиры -86,3г. Углеводы-234,1г.

Энергетическая ценность-2023,8ккал.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий:

МОУ Детский сад № 205

Стрельников Александр Викторович

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 15</b>	
<b>Завтрак</b>	
Суп молочный с крупой (гречневой)	220/2
Молоко кипяченое	200
Батон	40
Сыр (порциями)	10
<b>2-й Завтрак</b>	
Яблоки фаршированные изюмом	110
<b>Обед</b>	
Икра кабачковая консервированная	80
Суп картофельный с крупой на к/б	200
Птица тушеная в соусе с овощами	230
Кисель из повидла, джема, варенья	200
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	20
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/5
Пюре из моркови или свеклы (свекла)	80
Капуста тушеная	180
Чай с лимоном	180/10/7
Хлеб пшеничный	30
Печенье	30

Пищевые вещества: Белки- 69,5г. Жиры -67,4г. Углеводы-264,8г.  
Энергетическая ценность-1957,6ккал.

Утверждаю:

И.П. Стрельников А.В.

Согласовано заведующий:

МОУ Детский сад № 205

Стрельников Александр Викторович

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 16</b>	
<b>Завтрак</b>	
Икра кабачковая консервированная	80
Омлет натуральный	80/5
Молоко кипяченое	200
Батон	40
<b>2-й Завтрак</b>	
Фрукты свежие (яблоко)	200
<b>Обед</b>	
Салат из свеклы	80
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200
Плов из птицы	210
Компот из сушеных фруктов	200
Хлеб ржаной	50
<b>Уплотнённый полдник</b>	
Суфле из рыбы	80/5
Рагу овощное	180
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10
Хлеб пшеничный	30

Пищевые вещества: Белки- 85,2г. Жиры -102,2г. Углеводы-189г.  
Энергетическая ценность-2026,2ккал.

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 2

Согласовано заведующий

МОУ Детский сад № 4

## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

[illegible]

**Выход  
блюда**

День 18

**Завтрак**

дкая (геркулесовая)

Какао с молоком

Бутерброд с джем

.....

•

10

Суп картофельный

Тефтели мясные

Капуста тушеная

Компот из свежих

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Упл

ые любительские

Пюре картофельное

Напиток из плодов

Хлеб пшеничный

Булочка осенняя

щевые вещества: Белки

энергетическая ценность

Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано-заведующий  
МОУ Детский сад № 205



## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
<b>День 19</b>		
<b>Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями		250/2
Чай с лимоном		180/10/7
Бутерброд с маслом		30/10
<b>2-й Завтрак</b>		
Сок яблочный		180
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы		80
Суп картофельный с крупой		200
Котлеты, биточки, шницели рубленые		70/5
Рагу овощное		180
Компот из сушеных фруктов		200
Хлеб ржаной		50
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Пудинг из творога (запеченный)		130
Соус молочный (сладкий)		30
Молоко кипяченое		200
Хлеб пшеничный		30
Булочка дорожная		60

Пищевые вещества: Белки- 64,1г. Жиры -75г. Углеводы-243,8г.  
Энергетическая ценность-1918,8ккал.

Утверждаю:  
И.П. Стрельников А.В.

Согласовано-заведующий  
МОУ Детский сад № 205



## МЕНЮ

для детей от 3-х лет до 7 лет 12 часов (со свежими овощами)

Наименование блюда		Выход блюда
<b>День 20</b>		
<b>Завтрак</b>		
Каша жидкая (пшеничная)		200/5
Кофейный напиток с молоком		200
Батон		40
Сыр (порциями)		15
<b>2-й Завтрак</b>		
Яблоки фаршированные изюмом		110
<b>Обед</b>		
Пюре из моркови или свеклы (свекла)		80
Борщ с капустой и картофелем		200
Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)		160
Соус сметанный		30
Компот из апельсинов или мандаринов		200
Хлеб ржаной		50
<b>Уплотнённый полдник</b>		
Огурец свежий		80
Суфле из рыбы		80/5
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)		155
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом		190/10
Хлеб пшеничный		20
Вафли		30

Пищевые вещества: Белки- 59,7г. Жиры -47,6г. Углеводы-299,9г.  
Энергетическая ценность-1879,1ккал.