

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Детский сад
№11» г.Чебоксары
№245 от 31.05.2022 г.

МЕНЮ на 01.06.2022 – 31.08.2022

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>1 ДЕНЬ</u> Первая неделя, понедельник	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша гречневая	130	150	103,8	116,32
Кофейный напиток	180	200	29,81	33,95
Батон	20	35	42,71	74,75
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
Яйцо вареное	17,4	17,4	27,3	27,3
<u>Второй завтрак</u>				
Сок	100	100	42	42
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	30	50	3,3	5,5
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	71,03	105,09
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	70/20	144,68/32,28	174,18/32,28
Макароны отварные	110	140	148,37	191,92
Напиток из свежих фруктов	150	200	34,15	45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Суп картофельный с рыбой	150	200	75,08	92,54
Напиток из сухофруктов	180	200	52,26	58,07
Батон	20	30	42,71	64,08
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17

Наименование блюд	Объем порций(г)	Калорийность порции
<u>2 ДЕНЬ</u>	возраст	возраст

Первая неделя, вторник	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная	150	160	148,3	148,3
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,23	135,92
Батон	20	35	42,71	74,75
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Йогурт	100	100	56,7	56,7
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	30	50	25,17	39,3
Солянка из птицы	150	200	93,1	108,28
Плов из отварной курицы	130	180	246,18	281,21
Компот фруктовый	150	200	43	44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Вермишель в молоке	150	180	122,08	143,92
Кисель	180	180	64,08	85,44
Батон	30	40	22,17	22,17
Яблоко	52,8	52,8	39,19	39,19

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>3 ДЕНЬ</u> Первая неделя, среда	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная	150	200	142,46	186,28
Чай с молоком	180	200	96,64	106,33
Батон	20	40	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17
<u>Обед</u>				
Салат из свежих огурцов	30	50	21,28	32,47

Суп с мясными фрикадельками	150	200	100,53	114,17
Суфле из печени	60	70	109,28	138,5
Картофельное пюре	110	150	126,71	158,37
Лимонный напиток	150	200	31,33	46,71
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	160/20	200/20	250,2	273,02
Чай сладкий	180	200	23,3	31,07
Батон	40	40	85,44	85,44

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>4 ДЕНЬ</u> Первая неделя, четверг	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша геркулесовая	150	200	143,02	184,93
Кофейный напиток с молоком	180	200	110,16	110,16
Батон	20	35	42,72	74,76
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Чай с соком	100	100	24,02	24,02
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	30	50	3,3	5,5
Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	88,11	116,35
Котлета куриная	60	70	107,31	128
Сложный гарнир	70/80	80/100	135,28	190,77
Компот из свежих фруктов	150	200	36,24	45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Запеканка творожная со сладкой подливой	130/20	150/20	250,17/ 34,52	303,76/34, 52
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17
Ряженка	180	200	91,8	100
Батон	30	40	64,08	85,44

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша манная	150	200	130,34	160,79
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,23	135,92
Батон	30	40	64,08	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Сок	100	100	42	42
Гренки	30	40	81,65	104,17
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	30	50	25,17	39,3
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	96,14	124,7
Мясо тушеное с картофелем	150	200	240,83	289,36
Компот фруктовый	150	200	43	44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Омлет	110	135	151,37	199,49
Батон	30	30	64,08	64,08
Кисель	180	200	39,19	39,19
Яблоко	95	95	39,9	39,9

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>6 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, понедельник	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Макаронны	130	150	170,54	199,65
Чай с соком	180	200	42,78	48,04

Батон	35	40	74,75	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
Яйцо вареное	1/2	17,4	27,3	27,3
<u>Второй завтрак</u>				
Чай сладкий	100	100	15,53	15,53
Печенье	20	30	83,42	125,13
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты и свежих огурцов	30	50	24,66	38,27
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	94,45	124,88
Шницель	60	-	146,56	
Гуляш из говядины	-	70		184,9
Каша пшенная	120	150	103,4	134,54
Компот из свежих яблок	150	200	44,82	45,53
Хлеб ржаной	30	40	49,62	66,16
<u>Уплотненный полдник</u>				
Картофельное пюре	130	150	126,71	158,37
Котлета рыбная	70	80	103,03	107,4
Напиток из сухофруктов	180	200	47,84	58,07
Хлеб ржаной	20	20	33,08	33,08

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>7 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, вторник	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая	150	200	135,25	176,26
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,23	135,92
Батон	20	40	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Чай с лимоном	100	100	19,51	19,51
<u>Обед</u>				
Салат из свежих помидор и огурцов	30	50	23,27	35,79

Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	124,09	135,17
Жаркое по- домашнему	180	200	218,97	273,34
Напиток из свежих фруктов	150	200	34,15	54,16
Хлеб ржаной	30	40	49,62	66,16
<u>Уплотненный полдник</u>				
Пудинг творожный со сладким соусом	140/15	160/20	219,72/29,76	302,08/34,52
Ряженка	180	200	91,8	100
Батон	20	20	42,72	42,72
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>8 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, среда	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша манная	150	200	130,34	160,79
Чай с молоком	180	200	96,64	106,33
Батон	20	40	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	30	50	25,17	39,3
Суп шахтерский со сметаной	150	200	95,7	111,13
Тефтели из говядины с рисом «Ежики» в томатно-сметанном соусе	120	140	201,94/32,28	243,08/32,28
Лимонный напиток	150	200	31,33	46,71
Хлеб ржаной	30	50	49,62	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Овощи тушеные с мясом	180	210	186,12	213,87
Чай сладкий	180	200	30,78	38,41
Батон	40	40	85,44	85,44

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>9 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, четверг	возраст		Возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная	150	200	145,24	186,28
Кофейный напиток с молоком	180	200	110,16	114,71
Батон	30	40	64,08	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Яблоко	52,8	52,8	22,17	22,17
<u>Обед</u>				
Салат из свежих огурцов	30	50	21,28	32,47
Бульон куриный с гренками	150/5	200/8	72,37	86,47
Суфле куриное	60	-	139,09	-
Курица в соусе с томатом	-	80		168,36
Макароны отварные	110	130	148,37	170,54
Компот из сухофруктов	150	200	51,15	65,34
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Крендель сахарный	70	-	187,03	
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	100		253,58
Суп молочный рисовый	150	200	159,6	169,78
Чай с лимоном	180	200	31,4	39,03

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции	
<u>10 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, пятница	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша «Дружба»	150	200	138,86	185,21
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,33	135,92
Батон	30	40	64,08	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37

<u>Второй завтрак</u>				
Сок	100	100	42	42
Печенье	20	30	83,42	125,13
<u>Обед</u>				
Огурец свежий	30	50	3,3	5,5
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200	105,57	136,17
Ленивые голубцы с томатным соусом	100/20	120/30	158,49/ 12,62	194,69/12, 62
Компот из свежих яблок	150	200	44,82	45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Рыбные хлебцы	60	70	103,03	107,4
Картофельное пюре	130	150	126,71	158,37
Чай с соком	180	200	42,78	48,04
Батон	30	40	64,08	85,44