



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(1 день)
на « » 2024г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша гречневая	130	150	103,8	109,48
Кофейный напиток	200	200	29,81	33,95
Батон	20	35	42,71	74,75
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Сок	150	180	42,00	42,00
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	30	50	3,3	5,5
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	71,03	105,09
Котлета рыбная	70	70	99,38	130,66
Картофельное пюре	110	130	126,71	158,37
Напиток из свежих фруктов	150	200	34,15	45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Пудинг творожный со сладким соусом	150	170	122,08	143,92
Чай сладкий	150	200	52,26	58,07
Батон	20	20	42,71	64,08
Яблоко	95	100	22,17	22,17



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(2 день)
на « » 2024г.

Наименование блюд	Объем порций(г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша манная молочная	150	200	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 морковный	30	50	25,17	39,3
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	93,1	108,28
Плов из отварной курицы	120	150	246,18	281,21
Компот из сухофруктов	150	200	43	44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Вермишель в молоке	200	200	151,37	199,49
Кисель	150	200	39,19	39,19
Батон	20	20	64,08	85,44
Яйцо	34,8	34,8	22,17	22,17



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(3 день)
на « » 2024г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная молочная	180	200	142,46	186,28
Чай с молоком	150	200	96,64	106,33
Батон	30	40	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Гренки	30	40	81,65	104,17
Фруктовый напиток с соком	150	180	35,65	42,78
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	30	50	21,28	32,47
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	21,28	114,17
Котлета аппетитная	60	70	208,72	240,83
Картофель отварной с маслом	130	150	135,05	171,5
Лимонный напиток	150	200	31,33	46,71
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	200	220	296,37	358,66
Ряженка	180	200	42,78	48,04
Батон	20	30	64,08	85,44



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ

«Детский сад № 6» г. Чебоксары

№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(4 день)

на « » 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша геркулесовая	180	200	143,02	184,93
Кофейный напиток с молоком	150	200	110,16	110,16
Батон	30	40	42,72	74,76
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	150	180	35,65	42,78
<u>Обед</u>				
Салат свекольный	30	50	3,3	5,5
Щи из св.капусты со сметаной на курином бульоне	150	200	96,14	124,7
Котлета куриная	60	70	122,13	
Сложный гарнир (капуста тушеная с картофельным пюре)	150	180	126,71	158,37
Компот из свежих фруктов	150	200	43,00	44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,1	66,16
<u>Уплотненный полдник</u>				
Суфле творожное со сладким соусом	155	180	203,28	250,2
Чай с сахаром	180	200	47,84	58,07
Батон	30	40	33,08	42,62
Печенье	40	40	22,17	22,17



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(5 день)

на « » 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калор. порции (ккал)	
	возраст		возраст	
	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>5 ДЕНЬ</u> Первая неделя, пятница				
<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая	180	200	130,34	160,79
Какао со сгущенным молоком	150	200	122,23	135,92
Батон	30	40	64,08	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Молоко кипяченое	150	180	29,27	31,4
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	30	50	25,17	39,3
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	88,11	116,35
Пудинг из печени	60	70	107,31	130,66
Картофельное пюре	130	150	107,31	130,66
Компот фруктовый	150	200	36,24	45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,70
<u>Уплотненный полдник</u>				
Салат зимний	40	60	59,76	89,64
Плюшка московская	100	100		267,18
Кисель	180	200	20,71	23,300
Яблоко	95	100	85,44	85,44



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(6 день)

на « » _____ 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник <u>Завтрак</u>	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша пшеничная молочная	180	200	148,3	197,73
Чай с соком	150	200	42,78	48,04
Батон	40	40	74,75	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Сок	150	150	42	42
<u>Обед</u>				
Салат морковный	30	50	24,66	38,27
Суп крестьянский со сметаной	150	200	94,45	124,88
Котлета аппетитная	60	70	146,56	176,02
Каша гречневая	150	150	142,19	162,06
Компот из свежих яблок	150	200	44,82	45,53
Хлеб ржаной	30	50	49,62	66,16
<u>Уплотненный полдник</u>				
Омлет	135	150	151,37	199,49
Батон	20	20	64,08	64,08
Напиток из сухофруктов	150	200	39,19	39,19
Яблоко	95	100	39,9	39,9



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(7 день)

на « » _____ 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калор. порции (ккал)	
	возраст		возраст	
<u>7 ДЕНЬ</u> Вторая неделя, вторник	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша рисовая молочная	180	200	135,25	176,26
Какао с молоком	150	200	122,23	135,92
Батон	20	40	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Молоко кипяченое	150	180	24,02	24,02
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты	30	50	3,3	5,5
Бульон куриный с гренками	150	200	99,95	114,59
Суфле куриное	60	70	65,35	71,97
Макаронны отварные	110	130	126,71	158,37
Напиток из свежих фруктов	150	180	34,15	54,16
Хлеб ржаной	40	50	49,62	66,16
<u>Уплотненный полдник</u>				
Творожная запеканка со сладким соусом	135/15	160/20	219,72 29,76	302,08
Ряженка	180	200	103	103
Яблоко	95	100	22,17	22,17
Батон	20	20	42,72	42,72



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(8 день)

на « » _____ 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
8 ДЕНЬ Вторая неделя, среда	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша пшеничная молочная	180	200	130,34	160,79
Чай с молоком	150	200	96,64	106,33
Батон	30	30	42,72	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Сок фруктовый	150	180	22,17	22,17
<u>Обед</u>				
Салат свекольный	30	50	25,17	39,3
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	200	88,42	103,94
Жаркое по-домашнему	130	150	144,68/32,28	174,18/32,28
Лимонный напиток	150	200	31,33	46,71
Хлеб ржаной	40	50	49,62	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Яйцо варенное	17,4	34,8	222,31	291,93
Овощи тушеные	130	160	133,14	159,4
Батон	40	30	85,44	85,44
Чай сладкий	150	200	22,17	22,17
Печенье	20	20	87,2	87,2



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(9 день)

на « » _____ 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
9 ДЕНЬ Вторая неделя, четверг	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша манная молочная	180	200	145,24	186,28
Кофейный напиток с молоком	150	200	110,16	114,71
Батон	30	40	64,08	85,44
Масло сливочное	5	5	37,37	37,37
<u>Второй завтрак</u>				
Гренки	30	40	81,65	104,17
Фруктовый напиток с соком	150	180	35,65	42,78
<u>Обед</u>				
Салат витаминный	30	50	21,28	32,47
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	93,01	108,28
Печень по-строгановски	60	80	139,09	168,02
Картофельное пюре	110	150	139,09	168,02
Напиток из сухофруктов	150	200	51,15	65,34
Хлеб ржаной	40	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Ватрушка с творогом	70	100	187,03	267,18
Суп молочный рисовый	180	200	159,6	169,78
Чай с лимоном	180	200	31,4	39,03



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 6» г. Чебоксары
№ О-123 от 30.08.2024г.

МЕНЮ

(10 день)

на « » _____ 2024 г.

Наименование блюд	Объем порций (г)		Калорийность порции (ккал)	
	возраст		возраст	
10 ДЕНЬ Вторая неделя, пятница	1-3	3-7	1-3	3-7
<u>Завтрак</u>				
Каша геркулесовая молочная	180	200	138,86	185,21
Какао со сгущенным молоком	150	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 фруктовый	150	180	42,00	42,00
<u>Обед</u>				
Салат морковный	30	50	3,300	5,500
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	107,7	135,17
Капуста тушеная с мясом	170	220	189,93	226,3
Компот из свежих яблок	150	200	44,82	45,53
Хлеб ржаной	50	50	66,16	82,7
<u>Уплотненный полдник</u>				
Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом	200	200	282,11	282,11
батон	20	20	69,6	69,6
Чай с соком	150	200	42,78	48,04
Яблоко	95	100	64,08	85,44