

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Хачемизова Ф.Б. /



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
09.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	212	5,86	4,28	37,58	0,37	0,13	0,12	91,05	1,58	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										150
Второй завтрак	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										20
Обед	452	18,66	14,69	61,59	97,19	0,34	0,27	123,42	6,48	
Свекольник										150
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										120/30
Компот из свежих яблок										150
Полдник	225	8,34	7,40	31,42	0,52	0,20	0,19	133,28	3,29	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										155
Итого за день:	956	34,51	30,08	137,37	98,08	0,71	0,61	356,11	12,22	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Хачемизова Ф.Б. /



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
09.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	227	6,45	4,65	39,82	0,43	0,14	0,12	102,33	1,65	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										200
Второй завтрак	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
Обед	560	23,41	19,50	72,88	113,14	0,40	0,33	147,38	7,22	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										160/30
Компот из свежих яблок										150
Полдник	248	9,34	8,08	34,54	0,62	0,23	0,23	155,10	3,53	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										200/5
Итого за день:	1 125	41,79	36,14	158,39	114,19	0,85	0,72	418,50	13,91	

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
10.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
Завтрак	261	6,38	8,58	39,70	0,32	0,14	0,13	78,47	2,43	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	467	14,38	14,47	69,80	78,28	0,35	0,21	87,27	5,17	
Хлеб пшеничный										50
Пюре картофельное										120
Компот из свежих яблок										150
Суп картофельный с крупой рисовой										150
Котлеты рыбные										60
Полдник	244	4,76	4,22	46,58	0,88	0,06	0,03	16,24	1,52	
Чай с лимоном										150
Булочка с повидлом										50
Итого за день:	1 062	26,32	27,97	176,11	79,48	0,56	0,37	184,48	9,12	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

10.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	300	7,99	9,26	46,27	0,43	0,17	0,16	99,59	2,82	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	567	18,36	18,11	82,95	79,25	0,41	0,26	98,90	6,36	
Котлеты рыбные										80
Пюре картофельное										120
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой (рисовой) со сметаной										200
Полдник	244	4,76	4,22	46,58	0,88	0,06	0,03	16,24	1,52	
Чай с лимоном										150
Булочка с повидлом										50
Итого за день:	1 201	31,91	32,29	195,83	80,56	0,65	0,45	217,23	10,71	



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
11.01.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	271	7,37	5,22	48,53	0,32	0,13	0,11	86,72	1,97	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Второй завтрак	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										20
Обед	494	18,29	14,15	73,68	58,86	0,30	0,21	68,04	5,67	
Хлеб пшеничный										50
Суп крестьянский										150/5
Шницель мясной										50
Компот из свежих яблок										150
Соус томатный										30
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)										120
Полдник	155	8,65	4,90	18,87	0,96	0,02	0,11	83,75	1,15	
Чай с лимоном										150
Вареники ленивые										60/5
Итого за день:	987	35,96	27,98	147,86	60,14	0,49	0,46	246,86	9,67	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

11.01.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	260	7,33	5,75	44,56	1,28	0,13	0,13	108,35	2,63	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										30
Каша манная молочная/сладкая										200
Второй завтрак	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
Обед	596	22,19	19,03	84,15	60,18	0,37	0,27	83,58	7,01	
Хлеб пшеничный										70
Суп крестьянский										200
Шницель мясной										70
Компот из свежих яблок										150
Соус томатный										30
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)										150
Полдник	229	14,34	8,45	23,90	1,03	0,04	0,19	134,92	1,35	
Чай с лимоном										150
Вареники ленивые										100/5
Итого за день:	1 175	46,45	37,14	163,76	62,49	0,62	0,63	340,54	12,49	

МКДОУ "Детский сад №958"



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
12.01.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	296	6,83	8,93	47,10	0,32	0,14	0,13	83,09	2,15	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										150
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	490	20,15	11,16	77,51	53,19	0,51	0,26	82,93	8,60	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										150
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										120
Полдник	264	4,65	11,22	36,11	1,12	0,08	0,04	40,67	1,37	
Чай с лимоном										150
Оладьи										60
Итого за день:	1 133	34,45	35,46	169,31	54,63	0,75	0,45	216,90	12,85	

МКДОУ "Детский сад №58"



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
12.01.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	367	9,10	9,87	60,51	0,43	0,20	0,15	107,29	2,48	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										200
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	561	24,04	12,62	88,22	54,33	0,60	0,31	101,23	9,85	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										200
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										150
Полдник	396	8,93	12,35	62,13	1,38	0,15	0,10	71,54	1,83	
Чай с лимоном										150
Оладьи										120
Итого за день:	1 407	44,89	38,99	219,45	56,14	0,97	0,58	290,27	14,89	



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

15.01.2024 понедельник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	207	6,66	9,03	24,70	0,79	0,21	0,15	104,37	2,24	
Масло (порциями)										5
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	532	21,88	18,32	69,75	104,02	0,42	0,30	137,09	8,22	
Хлеб пшеничный										90
Свекольник										150
Котлета мясная										60
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										120
Полдник	231	8,06	6,23	35,48	1,04	0,05	0,06	164,09	1,44	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										120
Итого за день:	1 053	39,42	37,73	138,52	105,85	0,70	0,53	415,76	12,62	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

15.01.2024 понедельник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	271	9,28	12,03	31,40	1,05	0,31	0,20	140,39	3,26	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										160
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	656	27,01	24,53	81,87	135,07	0,49	0,37	178,44	9,31	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										90
Котлета мясная										80
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										150
Полдник	295	10,33	8,66	43,74	1,08	0,07	0,07	203,54	1,62	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										150
Итого за день:	1 305	49,44	49,37	165,60	137,20	0,89	0,66	532,58	14,91	



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
16.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	174	2,12	10,63	17,47	0,09	0,05	0,05	32,92	1,05	
Масло (порциями)										5
Омлет натуральный										65
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	568	23,59	13,92	87,00	54,65	0,40	0,23	85,65	7,20	
Хлеб пшеничный										90
Рассольник										150
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										120
Полдник	310	9,07	5,54	55,93	0,32	0,19	0,13	95,32	2,97	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Итого за день:	1076	35,01	30,30	165,75	94,66	0,65	0,42	222,34	12,37	

МКДОУ "Детский сад №58"



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
16.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	207	3,25	11,73	22,15	0,13	0,09	0,06	45,81	1,68	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Омлет натуральный										85
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	635	26,58	17,38	93,16	56,33	0,38	0,26	87,23	6,81	
Рассольник										200
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										160
Полдник	297	8,83	6,03	51,86	0,43	0,19	0,15	111,80	2,89	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										200
Итого за день:	1 163	38,89	35,35	172,52	96,49	0,67	0,48	253,29	12,53	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
17.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	229	4,90	6,32	38,30	0,32	0,07	0,11	74,39	1,24	
Масло (порциями)										5
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша рисовая молочная										150
Второй завтрак	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
Обед	507	22,21	13,21	74,88	55,03	0,36	0,21	144,51	5,81	
Хлеб пшеничный										50
Суп картофельный с макаронными изделиями										170
Каша пшенная рассыпчатая(гарнир)										100
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица)с сметанным соусом										90
Полдник	174	8,82	6,87	19,34	0,12	0,02	0,13	78,65	0,41	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										50/5
Итого за день:	958	37,55	26,68	142,23	55,48	0,49	0,47	305,72	8,40	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
17.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	325	8,14	7,85	55,58	0,37	0,18	0,16	99,42	2,93	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										200
Второй завтрак	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
Обед	537	26,45	13,07	78,38	55,56	0,42	0,19	89,66	7,20	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с макаронными изделиями										200
Компот из свежих яблок										150
Котлета мясная (курица)с сметанным соусом										110
Каша пшенная вязкая (гарнир)										120
Полдник	248	13,91	10,17	25,11	0,18	0,04	0,19	122,63	0,57	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										80/5
Итого за день:	1 158	50,12	31,37	168,78	56,12	0,68	0,56	319,90	11,62	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



Хачемизова Ф.Б.

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
18.01.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
Завтрак	238	5,44	8,38	35,33	0,32	0,10	0,12	73,14	1,80	
Масло (порциями)										5
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	526	17,01	17,87	74,26	56,91	0,25	0,12	77,96	5,21	
Хлеб пшеничный										50
Борщ со свежей капустой										150/5
Компот из свежих яблок										150
Биточки рыбные с томатным соусом										60/30
Каша перловая вязкая (гарнир)										100
Полдник	264	4,65	11,22	36,11	1,12	0,08	0,04	40,67	1,37	
Чай с лимоном										150
Оладьи										60
Итого за день:	1 118	27,90	38,17	165,73	58,35	0,44	0,28	194,27	8,38	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



Хачемизова Ф.Б.

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ 18.01.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	277	7,05	9,06	41,90	0,43	0,13	0,15	94,26	2,19	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	651	21,83	22,84	89,90	60,83	0,32	0,18	103,31	6,66	
Биточки рыбные с томатным соусом										80/30
Хлеб пшеничный										70
Борщ со свежей капустой										200/5
Компот из свежих яблок										150
Каша перловая вязкая (гарнир)										100
Полдник	396	8,93	12,35	62,13	1,38	0,15	0,10	71,54	1,83	
Чай с лимоном										150
Оладьи										120
Итого за день:	1414	38,61	44,95	213,96	62,64	0,61	0,43	271,61	10,69	

МКДОУ "Детский сад №58"



Ф.Б. Жаченизова
Жаченизова Ф.Б. /

МЕНЮ

19.01.2024 пятница

Дети от 1 до 3 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
Завтрак	247	5,58	8,19	37,70	1,13	0,09	0,11	88,85	2,13	
Масло (порциями)										5
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										20
Каша ячневая вязкая молочная										150
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	330	11,86	8,22	52,43	53,58	0,25	0,12	54,94	4,90	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой "Уральский" со сметаной										150/5
Тефтели мясные со сметанной подливой										60
Полдник	208	8,12	5,16	32,40	0,53	0,18	0,17	135,68	2,76	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										152
Итого за день:	809	25,79	21,78	127,88	94,85	0,53	0,41	287,92	10,94	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
19.01.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	267	6,35	9,05	39,95	1,28	0,11	0,14	120,25	2,20	
Чай с лимоном										150
Каша ячневая вязкая молочная										200
Хлеб пшеничный										20
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	480	18,50	16,47	64,65	55,40	0,32	0,20	88,42	5,78	
Хлеб пшеничный										70
Тефтели мясные со сметанной подливой										80/80
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой "Уральский" со сметаной										200/5
Полдник	230	8,98	5,71	35,62	0,62	0,20	0,20	154,49	2,82	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с макаронными изделиями										200
Итого за день:	1 001	34,06	31,44	145,57	96,90	0,64	0,55	371,60	11,95	

МКДОУ "Детский сад №58"



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
22.01.2024 понедельник

Наименование	Энерг.цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	230	7,60	9,23	29,07	0,79	0,25	0,16	109,71	2,87	
Масло (порциями)										5
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Второй завтрак	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
Обед	440	19,65	9,67	69,10	63,45	0,38	0,21	96,05	6,43	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица, тушенная с овощами										180
Суп картофельный с крупой рисовой										150
Полдник	227	6,89	9,20	29,18	0,45	0,07	0,23	169,82	0,42	
Булочка домашняя										50
Кефир										155
Итого за день:	971	38,44	31,07	134,75	64,97	0,75	0,65	489,18	10,72	

МКДОУ "Детский сад №58"



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

22.01.2024 понедельник

Наименование	Энерг.цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	273	9,48	12,08	31,50	1,90	0,31	0,20	145,64	4,01	
Чай с лимоном										150
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	74	4,30	2,97	7,40	0,28	0,05	0,05	113,60	1,00	
Бутерброды с сыром										20/10
Обед	495	24,14	11,68	73,58	72,32	0,41	0,24	101,37	6,89	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица тушенная с овощами										200
Суп картофельный с крупой рисовой										200
Полдник	227	6,89	9,20	29,18	0,45	0,07	0,23	169,82	0,42	
Булочка домашняя										50
Кефир										155
Итого за день:	1 069	44,81	35,93	141,66	74,95	0,84	0,72	530,43	12,33	



МЕНЮ
23.01.2024 вторник

Дети от 1 до 3 лет

Наименование	Энерг.цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	212	5,86	4,28	37,58	0,37	0,13	0,12	91,05	1,58	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										150
Второй завтрак	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										20
Обед	452	18,66	14,69	61,59	97,19	0,34	0,27	123,42	6,48	
Свекольник										150
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										120/30
Компот из свежих яблок										150
Полдник	225	8,34	7,40	31,42	0,52	0,20	0,19	133,28	3,29	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										155
Итого за день:	956	34,51	30,08	137,37	98,08	0,71	0,61	356,11	12,22	

МКДОУ "Детский сад №58"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Хаченизова Ф.Б. /



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ 23.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	227	6,45	4,65	39,82	0,43	0,14	0,12	102,33	1,65	
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша пшенная с молоком										200
Второй завтрак	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
Обед	560	23,41	19,50	72,88	113,14	0,40	0,33	147,38	7,22	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										70
Голубцы ленивые с соусом сметанным										160/30
Компот из свежих яблок										150
Полдник	248	9,34	8,08	34,54	0,62	0,23	0,23	155,10	3,53	
Хлеб пшеничный										50
Суп молочный с гречневой крупой										200/5
Итого за день:	1 125	41,79	36,14	158,39	114,19	0,85	0,72	418,50	13,91	



Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

24.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	261	6,38	8,58	39,70	0,32	0,14	0,13	78,47	2,43	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										150
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	467	14,38	14,47	69,80	78,28	0,35	0,21	87,27	5,17	
Хлеб пшеничный										50
Пюре картофельное										120
Компот из свежих яблок										150
Суп картофельный с крупой рисовой										150
Котлеты рыбные										60
Полдник	244	4,76	4,22	46,58	0,88	0,06	0,03	16,24	1,52	
Чай с лимоном										150
Булочка с повидлом										50
Итого за день:	1 062	26,32	27,97	176,11	79,48	0,56	0,37	184,48	9,12	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

24.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	300	7,99	9,26	46,27	0,43	0,17	0,16	99,59	2,82	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша пшеничная вязкая молочная										200
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	90	0,80	0,70	20,03		0,01		2,50		
Вафли										25
Обед	567	18,36	18,11	82,95	79,25	0,41	0,26	98,90	6,36	
Котлеты рыбные										80
Пюре картофельное										120
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Суп с крупой (рисовой) со сметаной										200
Полдник	244	4,76	4,22	46,58	0,88	0,06	0,03	16,24	1,52	
Чай с лимоном										150
Булочка с повидлом										50
Итого за день:	1 201	31,91	32,29	195,83	80,56	0,65	0,45	217,23	10,71	



Хачемизова Ф.Б. /

МЕНЮ

25.01.2024 четверг

Дети от 1 до 3 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	271	7,37	5,22	48,53	0,32	0,13	0,11	86,72	1,97	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Второй завтрак	67	1,65	3,71	6,78		0,04	0,03	8,36	0,87	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										20
Обед	415	22,32	7,98	63,68	54,86	0,26	0,15	64,76	5,15	
Хлеб пшеничный										50
Суп крестьянский										150/5
Плов из птицы (филе)										120
Компот из свежих яблок										150
Полдник	155	8,65	4,90	18,87	0,96	0,02	0,11	83,75	1,15	
Чай с лимоном										150
Вареники ленивые										60/5
Итого за день:	908	39,99	21,81	137,86	56,14	0,45	0,40	243,58	9,15	



Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

25.01.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	260	7,33	5,75	44,56	1,28	0,13	0,13	108,35	2,63	
Чай с лимоном										150
Хлеб пшеничный										30
Каша манная молочная/сладкая										200
Второй завтрак	90	2,59	3,91	11,15		0,08	0,04	13,69	1,50	
Хлеб пшеничный										30
Масло (порциями)										8
Обед	520	30,09	9,56	78,50	56,78	0,36	0,21	81,69	6,77	
Хлеб пшеничный										70
Суп крестьянский										200
Плов из птицы (филе)										160
Компот из свежих яблок										150
Полдник	229	14,34	8,45	23,90	1,03	0,04	0,19	134,92	1,35	
Чай с лимоном										150
Вареники ленивые										100/5
Итого за день:	1 099	54,35	27,67	158,11	59,09	0,61	0,57	338,65	12,25	

МКДОУ "Детский сад №58"



Handwritten signature
Хачемизова Ф.Б. /

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
26.01.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	296	6,83	8,93	47,10	0,32	0,14	0,13	83,09	2,15	
Масло (порциями)										5
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										150
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	490	20,15	11,16	77,51	53,19	0,51	0,26	82,93	8,60	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										150
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										120
Полдник	264	4,65	11,22	36,11	1,12	0,08	0,04	40,67	1,37	
Чай с лимоном										150
Оладьи										60
Итого за день:	1 133	34,45	35,46	169,31	54,63	0,75	0,45	216,90	12,85	

МКДОУ "Детский сад №58"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Хачемизова Ф.Б. /

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ 26.01.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
Завтрак	367	9,10	9,87	60,51	0,43	0,20	0,15	107,29	2,48	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Каша "Ассорти"										200
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	561	24,04	12,62	88,22	54,33	0,60	0,31	101,23	9,85	
Хлеб пшеничный										70
Суп картофельный с горохом										200
Компот из свежих яблок										150
Гречка по купечески										150
Полдник	396	8,93	12,35	62,13	1,38	0,15	0,10	71,54	1,83	
Чай с лимоном										150
Оладьи										120
Итого за день:	1407	44,89	38,99	219,45	56,14	0,97	0,58	290,27	14,89	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 [Подпись]
 [Печать]
 [Подпись] Удаченизова Ф.Б. /

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
 29.01.2024 понедельник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Ca	Fe	Вес (г)
Завтрак	207	6,66	9,03	24,70	0,79	0,21	0,15	104,37	2,24	
Масло (порциями)										5
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										150
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	532	21,88	18,32	69,75	104,02	0,42	0,30	137,09	8,22	
Хлеб пшеничный										90
Свекольник										150
Котлета мясная										60
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										120
Полдник	231	8,06	6,23	35,48	1,04	0,05	0,06	164,09	1,44	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										120
Итого за день:	1053	39,42	37,73	138,52	105,85	0,70	0,53	415,76	12,62	

МКДОУ "Детский сад №58"



Мачемизова Ф.Б. /

МЕНЮ 29.01.2024 понедельник

Дети от 3 до 7 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	271	9,28	12,03	31,40	1,05	0,31	0,20	140,39	3,26	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке										200
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										160
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	83	2,82	4,15	8,59		0,02	0,02	10,21	0,73	
Печенье										40
Обед	656	27,01	24,53	81,87	135,07	0,49	0,37	178,44	9,31	
Свекольник										200
Хлеб пшеничный										90
Котлета мясная										80
Компот из свежих яблок										150
Капуста тушеная										150
Полдник	295	10,33	8,66	43,74	1,08	0,07	0,07	203,54	1,62	
Чай с лимоном										150
Макароны, запеченные с сыром										150
Итого за день:	1 305	49,44	49,37	165,60	137,20	0,89	0,66	532,58	14,91	

МКДОУ "Детский сад №58"



Хачемизова Ф.Б.
Хачемизова Ф.Б. /

МЕНЮ 30.01.2024 вторник

Дети от 1 до 3 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	174	2,12	10,63	17,47	0,09	0,05	0,05	32,92	1,05	
Масло (порциями)										5
Омлет натуральный										65
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	568	23,59	13,92	87,00	54,65	0,40	0,23	85,65	7,20	
Хлеб пшеничный										90
Рассольник										150
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										120
Полдник	310	9,07	5,54	55,93	0,32	0,19	0,13	95,32	2,97	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										150
Итого за день:	1 076	35,01	30,30	165,75	94,66	0,65	0,42	222,34	12,37	

МКДОУ "Детский сад №58"



Хагемизова Ф.Б. /

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
30.01.2024 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	207	3,25	11,73	22,15	0,13	0,09	0,06	45,81	1,68	
Хлеб пшеничный										30
Чай с сахаром										150
Омлет натуральный										85
Масло (порциями)										8
Второй завтрак	24	0,23	0,21	5,35	39,60	0,01	0,01	8,45	1,15	
Яблоки										100
Обед	635	26,58	17,38	93,16	56,33	0,38	0,26	87,23	6,81	
Рассольник										200
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Макаронник с мясом										160
Полдник	297	8,83	6,03	51,86	0,43	0,19	0,15	111,80	2,89	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Каша манная молочная/сладкая										200
Итого за день:	1 163	38,89	35,35	172,52	96,49	0,67	0,48	253,29	12,53	

МКДОУ "Детский сад №58"



Хачемизова Ф.Б. /

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
31.01.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	229	4,90	6,32	38,30	0,32	0,07	0,11	74,39	1,24	
Масло (порциями)										5
Чай с сахаром										150
Хлеб пшеничный										20
Каша рисовая молочная										150
Второй завтрак	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
Обед	401	18,05	9,40	61,53	63,06	0,33	0,19	86,01	5,46	
Хлеб пшеничный										50
Компот из свежих яблок										150
Курица, тушенная с овощами										180
Суп с крупой "Уральский" со сметаной										150/5
Полдник	174	8,82	6,87	19,34	0,12	0,02	0,13	78,65	0,41	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										50/5
Итого за день:	852	33,39	22,87	128,88	63,51	0,46	0,45	247,22	8,05	



Хачемизова Ф.Б. /

МЕНЮ
31.01.2024 среда

Дети от 3 до 7 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	В1	В2	Са	Fe	Вес (г)
Завтрак	325	8,14	7,85	55,58	0,37	0,18	0,16	99,42	2,93	
Хлеб пшеничный										50
Чай с сахаром										150
Масло (порциями)										8
Каша рисовая молочная										200
Второй завтрак	48	1,62	0,28	9,71	0,01	0,04	0,02	8,18	0,93	
Хлеб с повидлом										35
Обед	485	24,20	11,15	72,13	64,39	0,40	0,23	99,63	6,85	
Хлеб пшеничный										70
Компот из свежих яблок										150
Курица тушенная с овощами										200
Суп с крупой "Уральский" со сметаной										200/5
Полдник	248	13,91	10,17	25,11	0,18	0,04	0,19	122,63	0,57	
Чай с сахаром										150
Сырники творожные со сметаной										80/5
Итого за день:	1 106	47,87	29,45	162,53	64,95	0,66	0,60	329,87	11,28	