

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

7 Июля 2025г.

МенюМБДОУ
№ 95

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшенная молочная жидкая	200	203.61
Какао с молоком	180	92.52
Бутерброд с джемом или повидлом	30/12	134.78
2-ой завтрак		
Сок	100	56.86
Фрукты свежие	100	38.54
ОБЕД		
Овощи натуральные соленные или свежие	60	6.35
Суп из овощей со сметаной, с мясом	200/8	103.62
Печень говяжья по-строгановски с томатным соусом	80	177.41
Каша гречневая рассыпчатая	120	176.30
Кисель из плодов или свежих ягод	200	62.96
Хлеб ржаной	50	125.88
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	115.94
Кондитерские изделия	35	128.25
УЖИН		
Рыба по-польски	120	214.32
Чай с сахаром	200	40.00
Хлеб пшеничный	50	151.47

Итого калорийность: 1828.81 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий Пастухова И.О.

4 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход, блюд	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	186.10
Какао с молоком	180	91.92
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	141.81
2-ой завтрак		
Сок	100	48.63
Фрукты свежие	100	37.67
ОБЕД		
Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком)	60	96.62
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/8	145.58
Капуста, тушенная с мясом	220	153.18
Кисель из плодов или свежих ягод	200	45.02
Хлеб ржаной	50	107.65
Хлеб пшеничный	25	70.93
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	115.68
Кондитерские изделия	35	123.98
УЖИН		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	346.63
Чай с лимоном	180	32.58
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1802.58 Ккал.

МБДОУ №95

Заведующий

Утверждаю:

Пастухова И.О

3 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	224.35
Кофейный напиток с молоком	180	96.38
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	158.05
2-ой завтрак		
Сок	100	54.86
Фрукты свежие	100	37.19
ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	17.46
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200/8	117.06
Суфле из печени	80	213.42
Картофельное пюре	130	115.44
Хлеб ржаной	50	121.44
Хлеб пшеничный	25	87.52
Компот из сухофруктов	180	39.53
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	149.03
Сушка на сметане	70	254.46
УЖИН		
Пудинг творожный с джемом или повидлом	170/20	380.17
Чай с сахаром	200	28.02
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 2152.98 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

2 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупой	200	216.42
Кофейный напиток с молоком	180	107.87
Бутерброд с маслом	30/6	127.88
Яйцо отварное	40	72.89
2-ой завтрак		
Сок	100	47.38
Фрукты свежие	100	36.71
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	30.47
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	174.89
Плов с курицей	150/60	362.84
Напиток из шиповника	180	77.04
Хлеб ржаной	50	119.88
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	156.92
Коржик молочный	70	219.19
УЖИН		
Суп-уха из рыбных консервов	200	137.27
Хлеб пшеничный	50	144.25
25-Чай с сахаром	200	24.06

Итого калорийность: 2055.96 Ккал.

Заведующий

Пастухова И.О

1 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Рябчик"	200	195.66
Кофейный напиток с молоком	180	94.33
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	126.28
2-ой завтрак		
Сок	100	51.26
Фрукты свежие	100	34.75
ОБЕД		
Овощи натуральные соленные или свежие	60	6.25
Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/8	133.39
Тефтели из говядины	80	224.49
Картофельное пюре	130	94.03
Хлеб ржаной	50	90.78
Компот из сухофруктов	180	37.87
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	148.55
Манник с сгущенным молоком	60/26	314.20
УЖИН		
Омлет натуральный	90	109.41
Горошек зеленый консервированный	60	46.55
отварной		
Чай с сахаром	200	32.00
Хлеб пшеничный	50	109.23

Итого калорийность: 1849.03 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

2 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупой	200	216.42
Кофейный напиток с молоком	180	107.87
Бутерброд с маслом	30/6	127.88
Яйцо отварное	40	72.89
2-ой завтрак		
Сок	100	47.38
Фрукты свежие	100	36.71
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	30.47
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	174.89
Плов с курицей	150/60	362.84
Напиток из шиповника	180	77.04
Хлеб ржаной	50	119.88
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	156.92
Коржик молочный	70	219.19
УЖИН		
Суп-уха из рыбных консервов	200	137.27
Хлеб пшеничный	50	144.25
25-Чай с сахаром	200	24.06

Итого калорийность: 2055.96 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

2 Июля 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с рисовой крупой	200	216.42
Кофейный напиток с молоком	180	107.87
Бутерброд с маслом	30/6	127.88
Яйцо отварное	40	72.89
2-ой завтрак		
Сок	100	47.38
Фрукты свежие	100	36.71
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	30.47
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	174.89
Плов с курицей	150/60	362.84
Напиток из шиповника	180	77.04
Хлеб ржаной	50	119.88
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	156.92
Коржик молочный	70	219.19
УЖИН		
Суп-уха из рыбных консервов	200	137.27
Хлеб пшеничный	50	144.25
25-Чай с сахаром	200	24.06

Итого калорийность: 2055.96 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

30 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязкая	200	258.04
Какао с молоком	180	90.97
Бутерброд с маслом	30/6	105.06
2-ой завтрак		
Сок	100	51.26
Фрукты свежие	100	31.27
ОБЕД		
Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	57.60
Суп крестьянский с крупой, с мясом	200/10	136.52
Гуляш	57/23	130.07
Макаронные изделия отварные	140	180.89
Хлеб ржаной	50	90.78
Компот из сухофруктов	180	38.04
ПОЛДНИК		
Булочка домашняя	70	249.31
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	115.85
УЖИН		
Рыба тушеная в томате с овощами	80	58.80
Каша рисовая рассыпчатая	150	143.05
Хлеб пшеничный	50	109.23
Чай с лимоном	180	28.64

Итого калорийность: 1875.38 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

27 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с ячневой крупой	200	187.97
Какао с молоком	180	91.46
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	145.75
2-ой завтрак		
Сок	100	54.62
Фрукты свежие	100	32.91
ОБЕД		
Овощи натуральные соленные или свежие	60	13.47
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/5	90.49
25-Капуста, тушенная с мясом	150	164.74
Напиток из шиповника	180	67.59
Хлеб ржаной	50	107.47
Хлеб пшеничный	25	70.72
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	115.50
Пирожок, печеный из сдобного теста с картофельным фаршем	70	206.12
УЖИН		
Яйцо отварное	40	63.47
Горошек зеленый консервированный	60	39.22
отварной		
Чай с лимоном	180	40.30
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1550.40 Ккал.

МБДОУ №95

Заведующий

Утверждаю:

Пастухова И.О.

26 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	198.33
Кофейный напиток с молоком	180	95.05
Бутерброд с маслом	30/6	108.84
Яйцо отварное	40	62.21
2-ой завтрак		
Сок	100	51.65
Фрукты свежие	100	35.01
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	53.72
Свекольник со сметаной, с мясом	200/8	81.67
Котлеты (биточки, шницели) куриные	70	221.88
припущенные		
Соус молочный к блюдам (3 вариант)	50	36.18
Макаронные изделия отварные	140	178.49
Кисель из плодов или свежих ягод	200	51.45
Хлеб ржаной	50	101.63
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	141.36
Кондитерские изделия	40	151.57
УЖИН		
Картофельное пюре	130	84.25
Сельдь с луком репчатым	80	136.74
Хлеб пшеничный	50	91.81
Чай с сахаром	200	39.99

Итого калорийность: 1921.83 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

27 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с ячневой крупой	200	187.97
Какао с молоком	180	91.46
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	145.75
2-ой завтрак		
Сок	100	54.62
Фрукты свежие	100	32.91
ОБЕД		
Овощи натуральные соленные или свежие	60	13.47
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/5	90.49
25-Капуста, тушенная с мясом	150	164.74
Напиток из шиповника	180	67.59
Хлеб ржаной	50	107.47
Хлеб пшеничный	25	70.72
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	115.50
Пирожок, печеный из сдобного теста с картофельным фаршем	70	206.12
УЖИН		
Яйцо отварное	40	63.47
Горошек зеленый консервированный	60	39.22
отварной		
Чай с лимоном	180	40.30
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1550.40 Ккал.

МБДОУ №95

Заведующий

Утверждаю:

25 Июня 2025г.

Меню

Пастухова И.О.

Д/с



Наименование блюд	Выход, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	163.54
Какао с молоком	180	91.16
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	128.43
2-ой завтрак		
Сок	100	49.50
Фрукты свежие	100	33.55
ОБЕД		
Зеленый горошек или кукуруза	50	18.70
консервированные отварные		
Суп картофельный с макаронными	200/8	113.13
изделиями, с мясом		
Жаркое по-домашнему	200	223.38
Кисель из плодов или свежих ягод	200	46.31
Хлеб ржаной	50	85.23
Хлеб пшеничный	25	43.95
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	135.47
Кондитерские изделия	35	149.83
УЖИН		
Треугольники творожные	160	363.59
Чай с лимоном	180	32.68
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1737.05 Ккал.

МБДОУ №95

Заведующий

Утверждаю:

Пастухова И.О.

26 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	198.33
Кофейный напиток с молоком	180	95.05
Бутерброд с маслом	30/6	108.84
Яйцо отварное	40	62.21
2-ой завтрак		
Сок	100	51.65
Фрукты свежие	100	35.01
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	53.72
Свекольник со сметаной, с мясом	200/8	81.67
Котлеты (биточки, шницели) куриные	70	221.88
припущенные		
Соус молочный к блюдам (3 вариант)	50	36.18
Макаронные изделия отварные	140	178.49
Кисель из плодов или свежих ягод	200	51.45
Хлеб ржаной	50	101.63
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	141.36
Кондитерские изделия	40	151.57
УЖИН		
Картофельное пюре	130	84.25
Сельдь с луком репчатым	80	136.74
Хлеб пшеничный	50	91.81
Чай с сахаром	200	39.99

Итого калорийность: 1921.83 Ккал.

МБДОУ №95

Заведующий

Утверждаю:

Пастухова И.О.

26 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	198.33
Кофейный напиток с молоком	180	95.05
Бутерброд с маслом	30/6	108.84
Яйцо отварное	40	62.21
2-ой завтрак		
Сок	100	51.65
Фрукты свежие	100	35.01
ОБЕД		
Салат из моркови с зеленым горошком	60	53.72
Свекольник со сметаной, с мясом	200/8	81.67
Котлеты (биточки, шницели) куриные	70	221.88
припущенные		
Соус молочный к блюдам (3 вариант)	50	36.18
Макаронные изделия отварные	140	178.49
Кисель из плодов или свежих ягод	200	51.45
Хлеб ржаной	50	101.63
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	141.36
Кондитерские изделия	40	151.57
УЖИН		
Картофельное пюре	130	84.25
Сельдь с луком репчатым	80	136.74
Хлеб пшеничный	50	91.81
Чай с сахаром	200	39.99

Итого калорийность: 1921.83 Ккал.

Заведующий

Утверждаю:

Пастухова И.О.

24 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	186.21
Кофейный напиток с молоком	180	95.43
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	95.82
2-ой завтрак		
Сок	100	51.09
Фрукты свежие	100	38.49
ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком	60	48.88
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200/8	136.40
Котлеты (биточки, шницели) из говядины	80	199.04
Рагу из овощей	150	136.55
Компот из изюма и кураги	180	66.95
Хлеб ржаной	50	87.97
Хлеб пшеничный	25	26.16
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	131.61
Печенье сахарное	70	222.40
УЖИН		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/26	375.56
Чай с сахаром	200	24.02
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1981.18 Ккал.

МБДОУ №95

Утверждаю:

Заведующий

Пастухова И.О

23 Июня 2025г.

Меню

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшенная молочная жидкая	200	196.37
Какао с молоком	180	91.73
Бутерброд с джемом или повидлом	30/12	125.03
2-ой завтрак		
Сок	100	52.80
Фрукты свежие	100	35.52
ОБЕД		
Овощи натуральные соленные или свежие	60	11.79
Суп из овощей со сметаной, с мясом	200/8	158.62
Печень говяжья по-строгановски с томатным соусом	80	174.79
Каша гречневая рассыпчатая	120	167.11
Кисель из плодов или свежих ягод	200	56.15
Хлеб ржаной	50	102.27
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток/молоко кипяченое	180	128.03
Кондитерские изделия	35	126.84
УЖИН		
Рыба по-польски	120	189.93
Чай с сахаром	200	40.00
Хлеб пшеничный	50	123.06

Итого калорийность: 1780.04 Ккал.