










Компоновка блюд по дням недели к меню летне-осеннего сезона МДБОУ  
«Детский сад №58»

<p><b>День 1</b></p> <p><b>Завтрак</b> Каша рисовая вязкая с изюмом и яблоками 1/180/ (180) Чай 1/180(392) Бутерброд с сыром 1/45 (10/5/30) (3)</p>	
<p><b>2 завтрак</b> Продукт кисломолочный 1/135 (401)</p>	<p>Ряженка</p>
<p><b>Обед</b> Борщ с капустой и картофелем 1/180 (57) Котлета или биточек рыбный 1/80 (255) Пюре картофельное 1/180 (321) Овощи натуральные свежие (огурец) 1/60 (71) Хлеб пшеничный 1/20 Хлеб ржаной 1/40 Напиток лимонный 1/180 (699)</p>	
<p><b>Полдник</b> Салат из моркови с яблоками 1/80(38) Пирожок с курагой 1/60(294) Молоко кипяченое 1/180(400) Изделие кондитерское – мармелад 1/20</p>	

<p style="text-align: center;"><b>День 2</b></p> <p><b>Завтрак</b>          Каша кукурузная молочная жидкая 1/180(91)          Кофейный напиток с молоком 1/200(395)          Бутерброд с маслом сливочным 1/125(20/5)(1)</p>	
<p><b>2 завтрак</b>          Продукт кисломолочный 1/135 (401)</p>	<p style="text-align: center;">Кефир</p>
<p><b>Обед</b>          Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/180/30(103)          Рагу из птицы 1/230(75/155)(213)          Овощи натуральные – помидор 1/60(71)          Хлеб пшеничный 1/30          Хлеб ржаной 1/35          Кисель из плодов или ягод свежих 1/200(378)</p>	
<p><b>Полдник</b>          Омлет натуральный 1/180(192/15)          Салат из б/к капусты с морковью 1/80(4)          Хлеб пшеничный 1/20          Сок фруктовый 1/200(399)</p>	

<p style="text-align: center;"><b>День 3</b></p> <p><b>Завтрак</b>  Запеканка из творога с гущенным молоком 1/90(70/20)(75)  Какао с молоком 1/200(397)  Бутерброд с маслом сливочным 1/25(20/5)(1)  Фрукты свежие- яблоки 1/120(9368)</p>	
<p><b>2 завтрак</b>  Продукт кисломолочный 1/135 (401)</p>	<p style="text-align: center;">Ряженка</p>
<p><b>Обед</b>  Рассольник Ленинградский 1/180(76)  Голубцы ленивые 1/150(298)  Соус сметанный с томатом и луком 11/20(375)  Хлеб пшеничный 1/30  Хлеб ржаной 1/40  Компот из сухофруктов 1/180(376)</p>	
<p><b>Полдник</b>  Рагу из овощей с кабачками 1/150(78)  Чай с лимоном 1/180(393)  Хлеб пшеничный 1/20  Изделие кондитерское – печенье 1/20</p>	

## День 4

### Завтрак

Каша молочная геркулесовая  
жидкая

1/180(93)

Чай с молоком 1/180(394)

Бутерброд с сыром

1/45(10/5/30)(3)



### 2 завтрак

Продукт кисломолочный

1/135 (401)

Кефир

### Обед

Суп картофельный с  
макаронными изделиями

1/180(82)

Рыба тушеная в томате с  
овощами 1/120(60/60)(144)

Картофель отварной

1/135(125)

Салат из свежих помидоров с  
луком 1/60(14)

Хлеб пшеничный 1/20

Хлеб ржаной 1/35

Сок фруктовый 1/200(399)



**Полдник**

Ватрушка с творогом

1/60(458)

Компот из свежих плодов или  
ягод 1/180(372)

Изделие кондитерское –  
зефир 1/40

**День 5****Завтрак**

Каша манная молочная

жидкая на цельном молоке

1/180(90)

Кофейный напиток с молоком

1/200(395)

Бутерброд с маслом

сливочным 1/25(20/5)(1)

Фрукты свежие –

яблоки 1/115(368)

**2 завтрак**

Продукт кисломолочный

1/135 (401)

Ряженка

**Обед**

Щи зеленые 1/180(68)

Перец болгарский

фаршированный мясом и

рисом 1/190(299) хлеб

пшеничный 1/30

Хлеб ржаной 1/40 сок

фруктовый 1/200(399)



**Полдник**

Картофель запеченый в сметанном соусе 1/155(151)  
Овощи натуральные свежие- помидор 1/60(71)  
Хлеб пшеничный 1/20  
Фиточай – каркаде 1/200(392)  
Изделие кондитерское –вафли 1/20

**День 6****Завтрак**

Изделия колбасные отварные 1/50(275)  
Макаронны отварные 1/105(205)  
Овощи свежие – огурец 1/60(71)  
Какао на сгущенном молоке 1/180(383)  
Хлеб пшеничный 1/20

**2 завтрак**




Продукт кисломолочный 1/135 (401)

Кефир

**Обед**

Свекольник 1/180(34)  
Гуляш из отварной говядины 1/110(60/50)(277)  
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 1/125(302)  
салат из свежей капусты с морковью и яблоками 180/(14)  
Хлеб пшеничный 1/30  
Хлеб ржаной 1/35



<p>Компот из плодов или ягод свежих 1/180(372)</p>	
<p><b>Полдник</b> Кулебяка с капустой 1/120(742) Чай с молоком 1/180(394)</p>	
<p><b>День 7</b> <b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая 1/180(91) Кофейный напиток с молоком 1/200(395) Бутерброд с маслом сливочным 1/25(20/5)(1)</p>	
<p><b>2 завтрак</b> Продукт кисломолочный 1/135 (401)</p>	<p>Ряженка</p>
<p><b>Обед</b> Суп картофельный с клецками 1/180/25(85) Тефтеля рыбная 1/80(146) Гарнир сложный вареный 91/120(60/60)(591) Овощи свежие – огурец 1/60(71) Хлеб пшеничный 1/30 Хлеб ржаной 1/40 Сок фруктовый 1/200(399)</p>	

**Полдник**

Вареники ленивые отварные с  
маслом сливочным

1/85(80/5)(230)

Чай с лимоном 1/180(393)

фрукты свежие-яблоки

1/110(368)

Изделие кондитерское –  
мармелад 1/20

**День 8****Завтрак**

Омлет с сыром 1/80(216)

салат из свежих помидоров и  
огурцов 1/80(15) чай

1/180(392) изделие

кондитерское – печенье 1/30

хлеб пшеничный 1/30

**2 завтрак**

Продукт кисломолочный  
1/135 (401)

Кефир

**Обед**

Суп картофельный с  
рыбными фрикадельками  
1/180/25(40)

Плов из птицы

1/180(50/130)(304) овощи

свежие – помидор 1/65 хлеб  
пшеничный 1/20

Хлеб ржаной 1/35 кисель из

плодов или ягод свежих

1/200(378)





**Полдник**

Салат из моркови 1/60(41)  
Булочка домашняя 1/60(469)  
напиток из сока 1/200(258)



**День 9**

**Завтрак**




Каша ячневая молочная  
жидкая 1/180(99)  
Какао с молоком 1/200(397)  
Бутерброд с маслом  
сливочным 1/25(20/5)(1)



**2 завтрак**

Продукт кисломолочный  
1/135 (401)

Ряженка

<p><b>Обед</b>          Борщ вегетарианский          1/180(59)          Рыба запеченная в сметанном          соусе 1/80(40/40)(252)          Картофель тушеный с луком          1/125(145)          Овощи свежие –          помидор 1/60(71)          Хлеб пшеничный 1/30          Хлеб ржаной 1/40          Компот из сухофруктов          1/180(376)</p>	
<p><b>Полдник</b>          Зразы из творога с курагой и          сгущенным молоком          1/120(100/20)(364)          Фиточай – каркаде 1/200(392)          Фрукты свежие – яблоки          1/100(368)</p>	
<p style="text-align: center;"><b>День 10</b></p> <p><b>Завтрак</b>          Каша пшенная молочная          жидкая 1/180(96)          Кофейный напиток с молоком          1/200(395)          Бутерброд с маслом          сливочным 1/25(20/5)(1)</p>	
<p><b>2 завтрак</b>          Продукт кисломолочный          1/135 (401)</p>	<p style="text-align: center;">Кефир</p>

**Обед**

Суп картофельный с  
бобовыми и гречками

1/180/20(81)

Печень по строгановски

1/130(80/50)(255)

Макароны отварные

1/130(205)

Салат из свежих огурцов

1/60(13)

Хлеб пшеничный 1/20

Хлеб ржаной 1/22

Сок фруктовый 1/200(399)

**Полдник**

Сырники с

морковью 1/100(233)

Соус сладкий молочный

1/30(350)

Чай с лимоном 1/180(392)

Фрукты свежие – яблоки

1/100(368)

