



Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143
«Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«28» февраля 2025г.



МЕНЮ

«04» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Какао на молоке	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Щи с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек консервированный	50/60
Плов с говядиной	150/180
Морс клюквенный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Напиток кисломолочный	150/180
Ужин	
Омлет натуральный с маслом	120/140/5
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«04» марта 2023г.



«05» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с лимоном и сахаром	180/200
Шоколад - на утренники	90
Второй завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Салат из кукурузы с луком и маслом	50/60
Биточки с томатным соусом	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/120 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая
Н.А Южа
«11» марта 20



«12» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с лапшой с мясом	180/200
Зеленый горошек консервированный	50/60
Гуляш из говядины с подливой	60/70 15/20
Перловка отварная	130/150
Кисель	180/200
Хлеб	20/30
Полдник	
Коржик молочный	50/50
Кисломолочный напиток	150/180
Ужин	
Пудинг манный с джемом	120/140 10/1
Чай	180/200
Хлеб	20,30



Утверждаю Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«05» марта 2025 г.

МЕНЮ

«06» марта 2025г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Свекольник с мясом со сметаной	180/200
Икра кабачковая	30/40
Котлета рыбная	60/70 15/20
Картофельное пюре	130/150
Напиток из чернослива	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Баранки	40/40
Чай с молоком	150/180
Ужин	
Каша рисовая молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий. МБДОУ
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«13» марта 2025 г.



«17» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша рисовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с молоком	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Уха из сайры с картофелем	180/200
Икра кабачковая	50/60
Капуста тушеная с мясом	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб.	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Суп молочный с лапшой	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверж
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южаков
«12» марта 2025 г.



МЕНЮ

«13» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с лимоном и сахаром	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп «Харчо с мясом»	180/200
Огурцы свежие/порционно/	50/60
Горбуша с овощным соусом	60/70 15/20
Картофельное пюре	130/150
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Булочка сдобная	50/50
Чай с сахаром	180/200
Ужин	
Омлет с сосисками	180/200
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«18» марта 2025г



МЕНЮ

«19» марта 2025г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшенная молочная	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
Чай с лимоном и сахаром	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп картофельный с клецками и мясом	180/ 200
Салат из моркови с чесноком и маслом	50/60
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/180 15/20
Морс брусничный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пирожки с фаршем из печени	50/50
Напиток из кураги	180/200
Ужин	
Омлет с картофелем с маслом	120/140/5
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южа
«17» марта 2025г



«18» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Какао на молоке	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с фасолью с мясом	180/200
Салат из свежих огурцов с луком	50/60
Тефтели мясные с томатным соусом	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/200
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А.Южакова
«21» марта 2025г.



«24» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Гороховый с мясом»	180/200
Икра кабачковая	50/60
Тефтели мясные с томатным соусом	60/70 15/20
Макароны отварные с маслом	130/150
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Сырники со сгущенным молоком	100/120 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А.Южакова
«20» марта 2025г.



МЕНЮ

«21» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с сахаром	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп с геркулесом с мясом	180/ 200
Салат из свежих огурцов с фасолью и маслом	50/60
Жаркое по - домашнему	150/180
Кисель брусничный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Кекс	50/50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий М
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«23» марта



МЕНЮ

«25» марта 2025 г.

Наименование блюда	Выход блюда, гр
Завтрак	
Каша гречневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Какао на молоке	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Щи с мясом со сметаной	180/ 200
Салат из консервированных овощей	50/60
Колбаса отварная с томатным соусом	60/70 15/20
Рис отварной с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	50/50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Картофельные оладьи с сыром	120/140/10
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143
«Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«19» марта 2025г.



МЕНЮ

«20» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша вязкая геркулесовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	180/200
Салат из свеклы с яблоками	50/60
Курица запеченная с подливой	60/70 15/20
Перловка отварная с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье песочное	
Биойогурт	150/180
Ужин	
Макароны отварные с маслом и сыром	130/150/10
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«28» марта 2025г.

МЕНЮ



«31» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша рисовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп гороховый с мясом	180/200
Икра кабачковая	50/60
Макаронны по-флотски	150/180
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша кукурузная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«25» марта 2025г.

МЕНЮ «26» марта 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Напиток из консервированных фруктов	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Харчо с мясом со сметаной»	180/200
Капуста тушеная с мясом	150/180
Кисель	180/200
Хлеб пшеничный	30/40
Полдник	
Вафли	
Молоко	150/180
Ужин	
Омлет натуральный с маслом	120/140 /5
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30