



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«15» июля 2025г.



«16» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша кукурузная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп с геркулесом с мясом	180/200
Плов из свинины	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	50/50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Омлет с сосисками	120/140
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

Н.А Южакова
«16» июля 2025г.



«17» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша рисовая молочная	180/200
Бутерброд с повидлом	30/40 10/15
Чай с молоком	180/200
Второй завтрак	
Фрукт/яблоко/	100
Обед	
Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Салат из свежей капусты с маслом	50/60
Котлета рыбная с белым соусом	60/70 15/20
Картофельное пюре	130/150
Морс из свежих ягод	180/200
Хлеб	20/30
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

[Signature]

Н.А Южакова
«17» июля 2025г.



МЕНЮ
«18» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Какао на молоке	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Уха из сайры	180/200
Кукуруза консервированная	30/40
Капуста тушеная с мясом	150/180
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	50/50
Чай с молоком	150/180
Ужин	
Яйцо отварное	40/40
Чай печеньем и конфетой	180/200 20/15
Хлеб	20/30



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



МЕНЮ

«21» июля 2025г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Гороховый с мясом»	180/200
Салат из свежей капусты с маслом	50/60
Гуляш из говядины в соусе	70/80 15/20
Перловка отварная с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утве
Заведующий М
Детский сад № 143 «Золотая
Н.А Южакова
21 июля 2025г



МЕНЮ

«22» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток с молоком	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Борщ с мясом со сметаной	180/ 200
Икра кабачковая	50/60
Макароны по-флотски	150/180
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Сухарики	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/140 10/15
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«22» июля 2025г.



«23» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
Чай с лимоном и сахаром	180/200
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп « Харчо с мясом со сметаной	180/200
Котлета из свинины с яблоками с белым соусом	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Морс облепиховый	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Кондитерское изделие	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша ячневая молочная	180/200
Чай сладкий	180/200
Хлеб	20/30



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



МЕНЮ

«24» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша рисовая молочная	180/200
Бутерброд с повидлом	30/40 4/5 10/15
Чай	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп картофельный с мак. изделиями с мясом	180/ 200
Салат из зеленого горошка с луком и маслом	50/60
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/70 15/20
Картофель отварной с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Булочка «Детская с обсыпкой»	
Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180
Ужин	
Каша гречневая молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

1+



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
_____ Н.А Южакова
«24» июля 2025г.



«25» июля 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша кукурузная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с конфетой	180/200/15
Второй завтрак	
Сок	100
Обед	
Щи с мясом со сметаной	180/200
Суфле из говяжьих сердец с белым соусом	150/180 15/20
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	50/50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Суп молочный с лапшой	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30