



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

Н.А. Южакова
«13» января 2025г.



МЕНЮ



МЕНЮ

«14» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Чай с лимоном с сахаром	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп «Борщ с мясом со сметаной»	180/200
Икра кабачковая	50/60
Беф-строганов из говядины с подливой	60/70 15/20
Макароны отварные с маслом	130/150
Морс клюквенный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/140 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30
Шоколад	90/90



Утверждаю
Заведующий МБДОУ

Детский сад № 143 «Золотая рыбка»
Н.А. Южакова
«10» января 2025г.



МЕНЮ

«13» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с конфетой	180/200/20
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Гороховый с мясом»	180/200
Салат из свежей капусты	50/60
Тефтели с томатным соусом	60/70 15/20
Перловка отварная с маслом	130/150
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Омлет с картофелем	120/140
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Н. А. Южакова
«09» января 2025г.



МЕНЮ
«10» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша кукурузная молочная	180/200
Бутерброд с маслом с повидлом	30/40 4/5/10
Чай с сахаром	180/200
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с геркулесом с мясом	180/200
Салат из моркови с курагой	50/60
Капуста тушеная с мясом	150/180
Напиток из свежих фруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Зефир в шоколаде	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Н. А. Южакова
«29» декабря 2024г.



МЕНЮ
«09» января 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
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Щи из свежей капусты с мясом со сметаной»	180/200
Кукуруза консервированная	50/60
Плов из говядины	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Картофель отварной с маслом	130/150/5
Сайра консервированная	20/30
Хлеб	20/30
Чай с конфетой	180/200 /15



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



МЕНЮ
«16» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Какао на молоке	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Харчо с мясом со сметаной»	180/200
Салат из свежих помидоров с маслом	50/60
Котлета рыбная	60/70
Картофельное пюре	130/150
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье с начинкой	
Биойогурт	150/180
Ужин	
Каша рисовая молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А.Южакова
«14» января 2025г.



МЕНЮ
«15» января 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	
Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек консервированный	50/60
Запеканка из печени с рисом с белым соусом	150/180 15/20
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пирожки печеные с капустой	50/50
Напиток с черносливом	180/200
Ужин	
Каша манная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утвержда
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«17» января 2025г.



МЕНЮ
«20» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Кофейный напиток с молоком	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с лапшой с тушенкой	180/200
Кукуруза консервированная	50/60
Сосиски отварные томатным соусом	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Сырники со сгущенным молоком	120/140 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утвержда
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А Южакова
«16» января 2025г.



МЕНЮ
«17» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша гречневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
Чай с лимоном с сахаром	180/200
II Завтрак	
Фрукт/груши/	100
Обед	
Суп картофельный с клецками с мясом	180/200
Кукуруза консервированная	50/60
Тефтели с томатным соусом	60/70 15/20
Спагетти отварные с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Зефир в шоколаде	50/50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Суп молочный	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Утвержд
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыба»
Н.А. Южакова
«21» января 2025г.



МЕНЮ
«22» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Каша кукурузная молочная	180/200
Какао на молоке	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Щи с мясом со сметаной	180/200
Салат из свеклы с сыром	50/60
Плов с говядиной	150/180
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Омлет с сосисками	120/140
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Утвержда
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыба»
Н.А. Южакова
«20» января 2025г.



МЕНЮ
«21» января 2025г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
II Завтрак	
Фрукт	100/100
Обед	
Суп «Гороховый с мясом»	180/200
Икра кабачковая	50/60
Биточки мясные со сметанным соусом	60/70 15/20
Макароны отварные с маслом	130/150
Кисель облепиховый	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Коржик молочный	50/50
Молоко	150/180
Ужин	
Каша рисовая молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

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



МЕНЮ
«24» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Чай с конфетой	180/200 /20
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек консервированный	50/60
Капуста тушеная с мясом	150/180
Морс клюквенный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье песочное	
Напиток из кураги	180/200
Ужин	
Суп молочный с лапшой	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

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



МЕНЮ
«23» января 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
2 Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Уха из горбуши с картофелем	180/200
Салат из свежей капусты с маслом	50/60
Жаркое по-домашнему	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Булочка «Рогалик с обсыпкой»	
Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180
Ужин	
Пудинг манный с джемом	120/140 10/15
Хлеб	20/30
Чай	180/200

Утвержда
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А.Южакова
«27» января 2025г.



МЕНЮ
«28» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша рисовая молочная	180/200
Чай с лимоном с сахаром	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп «Свекольник с мясом со сметаной»	180/200
Салат из свежей капусты с маслом	50/60
Азу с говядиной	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Кондитерское изделие	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/140 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30

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



МЕНЮ
«27» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Какао на молоке	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп картофельный с геркулесом с мясом	180/200
Салат из кукурузы с луком и маслом	50/60
Котлета по-домашнему с томатным соусом	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Кекс	50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Омлет с картофелем с маслом	120/140/5
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



МЕНЮ
«30» января 2025 г.

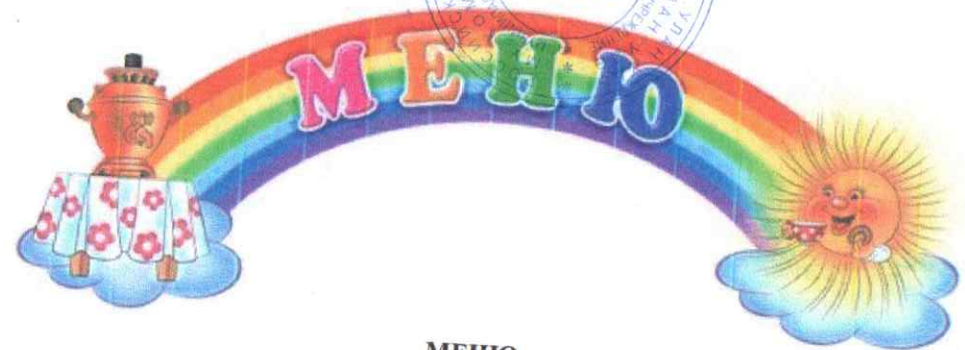
Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с сахаром	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Борщ с мясом со сметаной	180/200
Огурцы свежие/порционно/	50/60
Фрикадельки рыбные с соусом	60/70 15/20
Картофельное пюре	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Суфле из моркови с творогом со сгущенным молоком	120/140 15/20
Хлеб	20/30
Чай	180/200



МЕНЮ
«29» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Кофейный напиток с молоком	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп «Харчо с мясом со сметаной»	180/200
Икра кабачковая	50/60
Суфле из сердец с соусом	150/180
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пряники	
Биойогурт	150/180
Ужин	
Каша ячневая молочная	180/200
Чай с конфетой	180/200/20
Хлеб	20/30

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
 Н.А.Южакова
 «30» января 2025г.



МЕНЮ
 «31» января 2025 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша гречневая молочная	180/200
Чай с лимоном и сахаром	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп «Гороховый с мясом с картофелем»	180/200
Салат из консервированных овощей	50/60
Плов из говядины	60/70 15/20
Морс брусничный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Сухари	
Напиток с курагой	180/200
Ужин	
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30