

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А.Агапова

«01» декабря 2023г.



МЕНЮ

«04» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Чай с молоком	180/200
Бутерброд с маслом с повидлом	30/40 4/5 10/15
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Борщ с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек	25/30
Ленивые голубцы со сметанной подливой	100/120 15/20
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Сырники со сгущенным молоком	80/100 15/20
Чай	180/200
Хлеб	15/20



МЕНЮ

«01» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Какао на молоке	180/200
Второй завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп гороховый с мясом	180/200
Икра кабачковая	25/30
Лапшевник с мясом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/40
Полдник	
Булка Рогалик	50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Гречка «Размазня» на молоке с маслом	140/160
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А.Агапова
«01» декабря 2023г.



МЕНЮ
«04» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Чай с молоком	180/200
Бутерброд с маслом с повидлом	30/40 4/5 10/15
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Борщ с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек	25/30
Ленивые голубцы со сметанной подливой	100/120 15/20
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафли	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Сырники со сгущенным молоком	80/100 15/20
Чай	180/200
Хлеб	15/20



МЕНЮ
«01» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Какао на молоке	180/200
Второй завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Суп гороховый с мясом	180/200
Икра кабачковая	25/30
Лапшевник с мясом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/40
Полдник	
Булка Рогалик	50
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Гречка «Размазня» на молоке с маслом	140/160
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 143
«Золотая рыбка»
И.А.Агапова
«30» ноября 2023г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»



МЕНЮ
«06» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с сахаром	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Щи с мясом со сметаной	180/200
Овощная икра	25/30
Котлета мясная с подливой	60/70 15/20
Макаронные изделия отварные, с маслом	130/150
Лимонный напиток	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пирожок печеный с печенью	60
Чай сладкий	180/200
Ужин	
Омлет натуральный	100/120
Какао на молоке	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
Н.А.Агапова
«05» декабря 2023г.



МЕНЮ
«05» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200
Бутерброд с маслом сыром	30/40 4/5 10/10
Кофейный напиток с молоком	180/200
II Завтрак	
Сок	100
Обед	
Суп картофельный с мясом с яичными хлопьями	180/200
Кукуруза консервированная	25/30
Печеночная запеканка с рисом со сметанной подливой	100/120 15/20
Напиток из шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Кондитерское изделие	
Чай с сахаром	180/200
Ужин	
Сельдь с/с порционно	20/25
Картофель отварной с маслом	130/150
Хлеб	20/25
Чай с конфетой	180/200 15/15

Утверя

Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая ры

И.А.Агапова

«06» декабря 2023г.

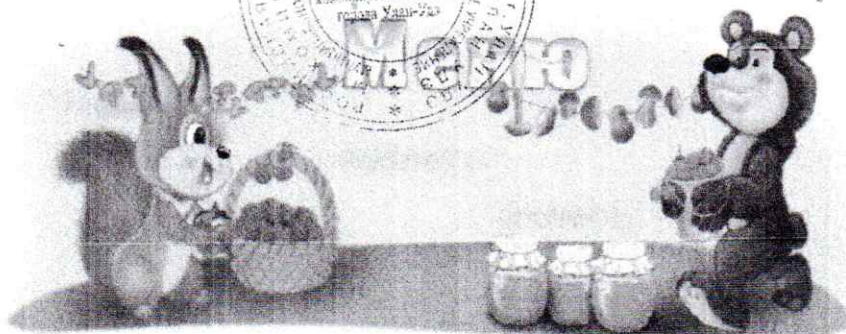


МЕНЮ
«07» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом джемом	30/40 4/5 10/15
Чай	180/200
II Завтрак	
Фрукт	100
Обед	
Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Котлета рыбная с подливой	60/70 15/20
Картофельное пюре	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Снежок	140/170
Ужин	
Каша «Солдатская» гречневая с тушеной говядиной	120/140
Чай сладкий	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
И.А. Агапова
«08» декабря 2023 г.



МЕНЮ
«08» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай сладкий с лимоном	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
<i>II Завтрак</i>	
Молочный коктейль	200
<i>Обед</i>	
Суп с клецками с мясом	180/200
Салат из свежей капусты с морковью	25/30
Плов с мясом говядины	150/180
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Гренки с яйцом	80
Чай	180/200
<i>Ужин</i>	
Макароны отварные, с тертым сыром, с маслом	100/120
Чай сладкий	180/200
Хлеб	20/30
Яблоко	



Утверждаю
 Заведующий МБОУ № 143 «Золотая рыбка»
 И.А.Агапова
 «12» декабря 2023г.



МЕНЮ
 «12» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша ячневая молочная	
Какао с молоком	180/200
Бутерброд с маслом	180/200
	30/40 4/5
<i>II Завтрак</i>	
Сок	100
<i>Обед</i>	
Суп Уха из с/м рыбы	180/200
Салат из консервированной кукурузы	25/30
Шницель мясной с подливой	60/70 15/20
Гречка отварная с маслом	130/150
Морс из ягод клюквы	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Кекс	
Чай с молоком	180/200
<i>Ужин</i>	
Творожная запеканка с яблоком	120/140
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А.Аганова

«2» декабря 2023г.



МЕНЮ

«13» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай с сахаром	180/200
II Завтрак	
Снежок	100
Обед	
Суп крестьянский геркулесовый с мясом	180/200
Капуста тушеная с мясом курицы	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье песочное с начинкой	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Каша рисовая молочная	150/180
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
И.А.Агапова
«13» декабря 2023г.



МЕНЮ
«14» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша пшеничная молочная	180/200
Кофейный напиток с молоком	180/200
Бутерброд с маслом и сыром	30/40 4/5/10
<i>II Завтрак</i>	
Фрукт	100
<i>Обед</i>	
Суп картофельный с лапшой с мясом курицы	180/200
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	25/30
Рыба запеченная с овощами	60/70
Перловый гарнир с маслом	130/150
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Баранка	
Сок	150/180
<i>Ужин</i>	
Сырники со сгущенным молоком	120/140 10/15
Чай	180/200
Хлеб	20/30



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А.Агапова

«14» декабря 2023г.



МЕНЮ

«15» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша кукурузная молочная с маслом	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Чай сладкий	180/200
<i>II Завтрак</i>	
Фрукт	100
<i>Обед</i>	
Свекольник с мясом со сметаной	180/200
Овощная икра	25/30
Картофель по-домашнему с мясом курицы	150/180
Морс из свежих ягод смородины	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Печенье сахарное	
Чай	180/200
<i>Ужин</i>	
Суп молочный с макаронными изделиями	180/200
Чай с конфетой	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
 И.А.Агапова
 «15» декабря 2023г.



МЕНЮ
 «18» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша манная молочная	180/200
Какао с молоком	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
<i>II Завтрак</i>	
Снежок	100
<i>Обед</i>	
Суп картофельный со свежей рыбой	180/200
Салат из бобовых с луком	25/30
Котлета мясная со сметанной подливой	60/70 15/20
Отварная лапша с маслом	130/150
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Лепешки с джемом	
Чай с молоком	180/200
<i>Ужин</i>	
Овощное рагу	140/160
Чай сладкий	180/200
Хлеб <i>ФРУКТ</i>	20/30

Утверя
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая ры
И.А.Агапова
«18» декабря 2023г.



МЕНЮ
«19» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Бутерброд с маслом сыром	30/40 4/5 10/10
Чай с сахаром	180/200
II Завтрак	
Фрукт <i>18000кч / 2</i>	100
Обед	
Суп гороховый с мясом	180/200
Овощная икра	25/30
Картофельная запеканка с мясом со сметанной подливой	140/160 20/30
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Расстегай с сайрой	70
Чай с сахаром	180/200
Ужин	
Яйцо отварное	60
Морковная икра	30/40
Хлеб	20/30
Напиток из шиповника	180/200



Утверя
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая ры
И.А.Агапова
«19» декабря 2023г.



МЕНЮ
«20» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша пшеничная молочная	180/200
Какао на молоке	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
<i>II Завтрак</i>	
Сок	100
<i>Обед</i>	
Щи с мясом со сметаной	180/200
Зеленый горошек консервированный	20/25
Гуляш из говядины с соусом	70/80 15/20
Гречка отварная с маслом	120/140
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Пряники	
Чай с молоком	180/200
<i>Ужин</i>	
Пудинг рисовый с клюквенным соусом	120/140 15/20
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утвержда
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
И.А.Агапова
« 20 » декабря 2023г.



МЕНЮ



МЕНЮ
«21» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша кукурузная молочная	180/200
Чай с конфетой	180/200/15
Бутерброд с маслом, сыром	30/40 4/5 10/10
<i>II Завтрак</i>	
Фрукт	100
<i>Обед</i>	
«Харчо» с мясом со сметаной	180/200
Салат из кукурузы с луком	25/30
Котлета рыбная с подливой	60/70 15/20
Картофельное пюре	120/140
Морс смородиновый	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Печенье сдобное	
Чай с молоком	180/200
<i>Ужин</i>	
Каша «Солдатская» с тушеной говядиной	120/140
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А.Агапова

«21» декабря 2023г.



МЕНЮ

«22» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша ячневая молочная	180/200
Кофейный напиток на молоке	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Йогурт «Растишка» питьевой ШОКОЛАД НА УТРЕННИК	100
Обед	
Суп Рассольник с мясом со сметаной	180/200
Икра овощная	20/25
Сосиски отварные с подливой	60/70 15/20
Макаронны отварные с маслом	120/140
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Вафля	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/120 15/20
Хлеб	20/30
Чай	180/200
Фрукт	100



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»

И.А. Агапова

«22» декабря 2023г.



МЕНЮ

«25» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша манная молочная	180/200
Чай с лимоном и сахаром	180/200
Бутерброд с маслом	35/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт/шоколад-на утренники / МАНДРАРИНЫ /	100
Обед	
Суп с клецками с мясом	180/200
Свежий огурец	40/50
Плов с говядиной	150/180
Кисель	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Печенье сахарное	
Чай с молоком	180/200
Ужин	
Омлет с сосисками и помидорами	100/120
Хлеб	20/30
Фрукт	100
Чай с сахаром	180/200



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
И.А. Агапова
«25» декабря 2023г.



МЕНЮ
«26» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Какао с молоком	180/200
Бутерброд с маслом, сыром	30/40 4/5/10
II Завтрак	
Фрукт/шоколад-на утренники /В ЧИНОГРАД 2/1	100
Обед	
Борщ со свежей капустой, с мясом, со сметаной	180/200
Салат из свежих помидоров с луком	25/30
Биточки мясные с белым соусом	60/70 15/20
Перловка отварная с маслом	120/140
Морс брусничный	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Коржик молочный	
Сок	150/180
Ужин	
Пудинг из творога с яблоками	100/120
Чай	180/200
Хлеб	20/30

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая рыбка»
 И.А.Агапова
 «26» декабря 2023г.



МЕНЮ
 «27» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	180/200
Чай с молоком	180/200
Бутерброд с повидлом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт <i>яблоко кч</i>	100
Обед	
Суп крестьянский с крупой с мясом	180/200
Зеленый горошек консерв-й	20/25
Жаркое по-домашнему	150/180
Компот из сухофруктов	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Пирог сладкий	50/50
Чай	180/200
Ужин	
Макароны отварные с сыром с маслом	100/120/10
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30

Утверя
 Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая ры
 И.А. Агапова
 «27» декабря 2023г.



МЕНЮ
 «28» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	180/200
Чай с сахаром и лимоном	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
II Завтрак	
Фрукт / ЛЫНЯ /	100
Обед	
Уха из форели с картофелем	180/200
Кукуруза консервированная	20/25
Запеканка из печени со сметанным соусом	150/180 15/20
Напиток из плодов шиповника	180/200
Хлеб	30/40
Полдник	
Баранка	
Биойогурт	150/180
Ужин	
Картофельные оладьи с сыром	120/140/10
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30



Утверя
 Заведующий МБДОУ № 143 «Золотая ры
 И.А.Агапова
 «28» декабря 2023г.



МЕНЮ
 «29» декабря 2023 г.

Наименование блюда	выход блюда, гр.
<i>Завтрак</i>	
Каша кукурузная молочная	180/200
Бутерброд с маслом	30/40 4/5
Кофейный напиток на молоке	180/200
<i>II Завтрак</i>	
Фрукт/апельсины/	100
<i>Обед</i>	
Суп «Детский с копченостями и картофелем»	180/200
Икра овощная	20/25
Омлет с мясом	150/180
Морс клюквенный	180/200
Хлеб	30/40
<i>Полдник</i>	
Кекс	50/50
Чай с молоком	180/200
<i>Ужин</i>	
Суп молочный с лапшой	180/200
Чай с сахаром	180/200
Хлеб	20/30
<i>Йогурт»Растишка»густой</i>	110/110