



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231»
г.о. Самара
Ки Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ
«10» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша молочная жидкая «Геркулес»	185/3	223
2.	Бутерброд с маслом	30/5	102
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	180/18/4	151
2.	Макаронные изделия отварные	150/5	162
3.	Соус томатный	50	28
4.	Свекла порционная	30	28
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Пряник	60	84
2.	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	110
УЖИН			
1.	Омлет натуральный	120/5	174
2.	Кукуруза консервированная	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с молоком	200	82

Стоимость:

Воспитатель: Зайцева А.Д. *Зайцева*



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231»
г.о. Самара
Л.Т. Кичайкина Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«11» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Выход блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша рисовая молочная	180/3	239
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	120
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	110
ОБЕД			
1.	Суп свекольный со сметаной на курином бульоне	180/18/4	130
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	201
3.	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	80	102
4.	Зеленый горошек консервированный	30	18
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Булочка домашняя	50	175
2.	Молоко кипячёное	180	100
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные любительские	80	68
2.	Пюре картофельное	150	163
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с лимоном	200	27

Стоимость: *167 рублей 44 копейки*

Воспитатель: Зайцева А.Д. *ЗД*



МЕНЮ

«12» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Выход блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Пудинг из творога	110	129
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	120
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	100	40
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне со сметаной	180/18/4	84
2.	Капуста тушеная с отварным мясом кур	162/38	199
3.	Луковая закуска	15	5
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	50	158
6.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	175
2.	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	110
УЖИН			
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	25
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	200	27

Стоимость: 142 рубля 37 копеек

Воспитатель: Зайцева А.Д.



МЕНЮ

«13» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша ячневая молочная вязкая	180/3	448
2.	Бутерброд с сыром, маслом	30/5/7	120
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	110
ОБЕД			
1.	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/18/4	85
2.	Рис отварной	150/5	200
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Икра свекольная	50	7
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброды с повидлом	30/30	163
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запечённые	80	88
2.	Зелёный горошек консервированный	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Стоимость: 141 рубль 17 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.



МЕНЮ

«13» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша ячневая молочная вязкая	180/3	448
2.	Бутерброд с сыром, маслом	30/5/7	120
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (Варенец)	200	110
ОБЕД			
1.	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/18/4	85
2.	Рис отварной	150/5	200
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Икра свекольная	50	7
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброды с повидлом	30/30	163
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запечённые	80	88
2.	Зелёный горошек консервированный	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Стоимость: 141 рубль 17 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231»
г.о.Самара
Л.Т. Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«14» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Запеканка из творога	110	125
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
3.	Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	120
4.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	180/18/4	131
2.	Жаркое по-домашнему	200	12
3.	Огурец соленый порционный	30	18
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	50	158
6.	Компот из яблок и лимона	180	83
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «К кофе»	50	104
2.	Кисломолочный напиток (снежок)	200	110
УЖИН			
1.	Суп молочный с гречневой крупой	200	25
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с молоком	200	82

Стоимость: 142 рубля 21 копейка

Воспитатель: Зайцева А.Д. *Зайцева*



Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231»
г.о. Самара
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«17» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша пшеничная вязкая на молоке	185/3	239
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/5	102
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	180/18/4	138
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	201
3.	Соус томатный	50	28
4.	Свекла порционная	30	28
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Пряник	70	145
2.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
УЖИН			
1.	Капуста тушеная	150	84
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	200	27

Стоимость: 112 рублей 37 копеек

Воспитатель: Зайцева А.Д. *ЗД*



МЕНЮ

«18» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша сборная молочная	180/3	259
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/7/5	120
3.	Какао с молоком	200	85
II ЗАВТРАК			
1.	Йогурт фруктовый питьевой	200	110
ОБЕД			
1.	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) на курином бульоне со сметаной	180/18/4	141
2.	Пюре картофельное	150	163
3.	Тефтели в томатном соусе	80	88
4.	Икра морковная	50	47
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Крендель сахарный	50	175
2.	Молоко кипячёное	180	100
УЖИН			
1.	Рыба, запечённая в омлете	100/60	93
2.	Зеленый горошек консервированный	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Стоимость: 175 рублей 78 копеек

Воспитатель: Зайцева А.Д.



МЕНЮ

«19» января 2022

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Пудинг из творога (запечённый)	110	129
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
3.	Бутерброды с сыром, маслом	30/7/5	120
4.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	100	40
ОБЕД			
1.	Борщ со сметаной на курином бульоне	180/18/4	111
2.	Плов из птицы	35/165	499
3.	Огурец солёный порционный	30	18
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	50	158
6.	Напиток лимонный	180	16
ПОЛДНИК			
1.	Булочка домашняя	50	175
2.	Кисломолочный напиток ()	200	110
УЖИН			
1.	Рагу овощное	200	146
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	200	27

Стоимость: 151 рубль 43 копейки

Воспитатель Билль М.Э.



МЕНЮ

«20» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша манная молочная	180/3	138
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/7/5	120
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180/18	107
2.	Макаронные изделия отварные	150/5	162
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Луковая закуска	15	5
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброды с повидлом	30/30	163
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запечённые	80	88
2.	Икра свекольная	50	7
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Стоимость: 149 рублей 75 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.


«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 231»
 г.о. Самара
Л.Т. Кичайкина

МЕНЮ

«21» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Выход блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Запеканка из творога	110	125
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/7/5	120
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	180/18/4	124
2.	Жаркое по-домашнему	200	12
3.	Луковая закуска	15	5
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	50	158
6.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «К кофе»	50	104
2.	Чай с сахаром	200	27
УЖИН			
1.	Суп молочный с пшеном	200	139
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с молоком	200	82

Стоимость: 143 рубля 28 копеек

Воспитатель: Билль М.Э. *Билль М.Э.*


«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 231»
 г.о. Самара
Л.Т. Кичайкина

МЕНЮ

«24» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша молочная жидкая «Геркулес»	185/3	223
2.	Бутерброды с маслом	30/5	102
3.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	180/18/4	151
2.	Макаронные изделия отварные	150/5	162
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Свекла порционная	30	28
5.	Луковая закуска	15	7
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	50	158
8.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «к кофе»	50	104
2.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
УЖИН			
1.	Омлет натуральный	120/5	174
2.	Кукуруза консервированная	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с молоком	200	82

Стоимость: 123 рубля 17 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.





МЕНЮ

«25» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Выход блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша рисовая молочная	180/3	39
2.	Бутерброды с сыром, маслом	30/5/7	120
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	110
ОБЕД			
1.	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	180//4	130
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	201
3.	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	80	102
4.	Зелёный горошек консервированный	30	18
5.	Луковая закуска	15	5
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	50	158
8.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Пряник	70	145
2.	Молоко кипячёное	180	100
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные любительские	80	68
2.	Пюре картофельное	150	163
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с лимоном	200	27

Стоимость: 162 рубля 37 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.



МЕНЮ

«26» января 2022

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Пудинг из творога (запечённый)	110	129
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
3.	Бутерброды с сыром, маслом	30/7/5	120
4.	Какао с молоком	180	85
II ЗАВТРАК			
1.	Яблоки	100	40
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне со сметаной	180/4	84
2.	Капуста тушеная с отварным мясом кур	162/38	199
3.	Луковая закуска	15	5
4.	Хлеб пшеничный	30	54
5.	Хлеб ржаной	50	158
6.	Компот из смеси сухофруктов	180	12
ПОЛДНИК			
1.	Плюшка с сахаром	50	175
2.	Кисломолочный напиток (снежок)	200	110
УЖИН			
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	25
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	200	27

Стоимость: 143 рубля 43 копейки

Воспитатель Зайцева А.Д.



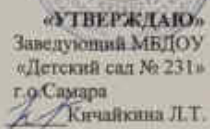
«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 231»
г.о.Самара
Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ
«27» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша ячневая молочная вязкая	180/3	448
2.	Бутерброды с маслом	30/5	102
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
ОБЕД			
1.	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/4	85
2.	Рис отварной	150/5	200
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Икра свекольная	50	7
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброды с повидлом	30/30	163
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запечённые	80	88
2.	Зелёный горошек консервированный	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Стоимость: 143 рубля 18 копеек

Воспитатель: Билль М.Э.



№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша ячневая молочная вязкая	180/3	448
2.	Бутерброды с маслом	30/5	102
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
ОБЕД			
1.	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/4	85
2.	Рис отварной	150/5	200
3.	Птица тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Икра сикольная	50	7
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Бутерброды с повидлом	30/30	163
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Котлеты рыбные запечённые	80	88
2.	Зелёный горошек консервированный	30	18
3.	Хлеб пшеничный	30	54
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	27

Воспитатель: Билаль М.Э.

КОНЕСК


«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 231»
 г.о. Самара
 Кичайкина Л.Т.

МЕНЮ

«28» января 2022

№ п/п	Наименование готового блюда	Выход блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Запеканка из творога	110	125
2.	Соус молочный (сладкий)	50	49
2.	Бутерброды с маслом	30/5	102
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Кисломолочный напиток (снежок)	200	110
ОБЕД			
1.	Суп овощной с зелёным горошком со сметаной	180/4	131
2.	Котлеты рубленые	75	152
3.	Картофель отварной	150/5	101
4.	Огурец солёный порционный	30	18
5.	Луковая закуска	15	5
6.	Хлеб пшеничный	30	54
7.	Хлеб ржаной	50	158
8.	Компот из яблок и лимона	180	83
ПОЛДНИК			
1.	Крендель сахарный	50	175
2.	Сок фруктовый	200	17
УЖИН			
1.	Суп молочный с гречневой крупой	200	25
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с молоком	200	82

Стоимость: 167 рублей 41 копейка

Воспитатель: Зайцева А.Д.





МЕНЮ

«31» января 2022 года

№ п/п	Наименование готового блюда	Вес блюда	Калорий ность
ЗАВТРАК			
1.	Каша пшеничная вязкая на молоке	185/3	239
2.	Бутерброды с маслом	30/5	102
3.	Кофейный напиток с молоком	200	72
II ЗАВТРАК			
1.	Сок фруктовый	200	17
ОБЕД			
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	138
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	201
3.	Птица, тушённая в соусе с овощами	80	109
4.	Свекла порционная	30	28
5.	Хлеб пшеничный	30	54
6.	Хлеб ржаной	50	158
7.	Напиток из плодов шиповника	180	53
ПОЛДНИК			
1.	Печенье «к кофе»	50	104
2.	Кисломолочный напиток (варенец)	200	110
УЖИН			
1.	Капуста тушеная	150	84
2.	Хлеб пшеничный	30	54
3.	Чай с сахаром	200	27

Стоимость: 128 рублей 41 копейка

Воспитатель: Билль М.Э.