



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 37
«Золотая рыбка»
Е. М. Дальгина

Примерное двухнедельное осеннее- зимнее меню (с 10,5 ч пребыванием, 3-7 лет)

В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 37 «Золотая рыбка» (МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад № 37 «Золотая рыбка»)

(с 15.10.2023 г по 29.02.2024 г)

Неделя 1		День 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	<u>Завтрак:</u>							
220	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	0,14	264	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
	<u>II Завтрак</u>	420	13,74	17,85	56,61	2,97	441	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
	<u>Обед</u>	200	4,5	0,4	19,9	12	87	
21	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,51	16,23	44	
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	4,65	108	
271/372	Котлета рыбная запеченная со сметанным соусом	80/30	10,51	4,76	8,55	0,25	119	
332	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	0	210	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	82	
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
	<u>Полдник</u>	745	23,63	17,55	108,17	23,45	687	
229	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	0,1	127	
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	80	1,1	4,17	6,86	9,6	70	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
	<u>Итого за День</u>	1740	55,85	55,52	215,47	38,32	1626	

Неделя 1		День 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
199	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,21	5,28	32,79	0	203	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
	<u>Завтрак II</u>	420	11,51	15,24	61,77	1,17	430	
386	Фрукта	100	4	0,4	98	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
	200	200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	<u>Обед</u>							
ПР	Огурец консервированный	50	0	0	1,95	26	8	
63	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	8,23	82	
295	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	0	232	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,65	20,43	18,16	137	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102	
	760	760	27,72	21,09	115,11	52,75	766	
	<u>Полдник</u>							
245/376	Сырники из творога с ягодным соусом	80/30	15,07	10,22	28,35	1,73	265	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
	310	310	22,05	18,5	51,02	4,19	459	
	<u>Итого за день</u>	1690	65,78	55,23	247,8	70,02	1742	

Неделя 1		День 3						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	<u>Завтрак:</u>							
199	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	3,79	5,48	23,97	0	160	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,77	8,5	14,62	0,07	172	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
		430	8,68	14,04	48,79	2,9	373	
	<u>Завтрак II</u>							
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	<u>Обед</u>							
34	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	4,75	47	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	14,77	68	
319	Птица, тушеная в сметанном соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	9,24	195	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
		730	19,03	15,13	84,46	31,08	552	
	<u>Полдник</u>							
263	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	0,17	102	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
ПР	Огурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	5	
432/376	Оладьи с ягодным соусом	80/30	6,18	5,04	51,27	3,42	277	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
		430	24,08	12,18	79,39	20,36	527	
	Итого за день	1790	56,29	41,75	232,54	66,34	1539	

Неделя 1		День 4						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
227	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	0	63	
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
	Завтрак II	460	13,4	17,38	43,94	3,74	385	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	Обед							
21	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,51	16,23	44	
64	Борщ с картофелем	200	2,04	5	14,1	8,79	88	
299	Котлеты рубленые из говядины	80	11,92	8,8	11,64	0	173	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	0,01	22	
182	Каша вязкая	150	4	4,24	24,55	0	153	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	82	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102	
		775	25,55	23,05	115,16	25,39	751	
	Полдник							
252	Запеканка из творога с морковью	80	14,03	9,64	13,72	0,19	198	
376	Соус из ягода	30	0,12	0,08	19,23	1,53	78	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
		310	21,13	18	55,62	4,18	470	
	Итого за день	1745	64,58	58,83	234,62	45,31	1693	

Неделя 1		День 5						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
199	Завтрак: Каша манная молочная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	0	153	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,77	8,5	14,62	0,07	172	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	
	Завтрак II	430	11,62	15,58	56,82	1,5	432	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
	Обед	200	4,5	0,4	19,9	12	87	
ПР	Огурец консервированный	50	0	0	1,95	26	8	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	84	
315/373	Ленивые голубцы со сметанно-томатным соусом	160/30	14,65	10,54	22,37	20,43	243	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
	Полдник	690	22,36	13,62	90,64	55,35	577	
227	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	0	63	
55	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	4,03	60	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
456	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	40,4	0	227	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
		385	14,44	12,33	68,3	6,86	443	
	Итого за день	1705	52,92	41,93	235,66	75,71	1539	

Неделя 2		День 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
199	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	3,79	5,48	23,97	0	160	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,77	8,5	14,62	0,07	172	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,2	2,83	41	
	ИЗавтрак	430	8,68	14	48,79	2,9	373	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	<u>Обед</u>							
21	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,51	16,23	44	
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	4,65	108	
271/372	Котлета рыбная запеченная со сметанным соусом	80/30	10,51	4,76	8,55	0,25	119	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,65	20,43	18,16	137	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	82	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
		745	23,04	16,93	91,92	41,6	614	
	<u>Полдник</u>							
242	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	0,21	120	
46	Винегрет	80	1,1	4,94	6,75	8,2	76	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
		375	14,67	20,66	50,15	9,84	447	
	Итого за день	1750	50,89	51,99	210,76	66,34	1521	

Неделя 2		День 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
227	Йогурт вареное	1	5,08	4,6	0,28	0	63	
199	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,9	31,26	0	187	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
	II Завтрак	460	14,97	31,41	60,52	1,17	477	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	Обед							
ПР	Огурец консервированный	50	0	0	1,95	26	8	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	84	
304/373	Тефтели из говядины со сметанным соусом с томатом	80/80	11,18	12,53	14,63	1,03	216	
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	24,99	120	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0	102	
		840	24,11	21,48	110,51	58,62	735	
	Полдник							
244	Ленивые вареники с маслом	85	11,86	8,69	12,45	0,15	174	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
		285	18,84	16,97	35,12	2,61	368	
	Итого за День	1785	62,42	70,26	226,05	74,4	1667	

Неделя 2		День 3						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
199	Завтрак Каша манная молочная жидкая	200	3,18	3,89	26,38	0	153	
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0,07	136	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
	II Завтрак	420	5,75	11,46	51,2	2,9	330	
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
	Обед	200	4,5	0,4	19,9	12	87	
34	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	4,75	47	
82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	6,03	97	
321	Глов из птицы	210	20,3	17	35,69	1,01	377	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
	Полдник	680	28,25	24,94	105,75	14,11	763	
266	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,4	5,47	1,94	0,09	95	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
ПР	Отурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	5	
432/376	Олады с ягодным соусом	80/30	6,18	5,04	51,27	3,42	277	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
	Итого за день	1730	58,91	50,08	255,61	49,29	1700	

Неделя 2		День 4						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	<u>Завтрак</u>							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
		420	8,32	12,78	43,66	3,74	322	
	<u>II Завтрак</u>							
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	<u>Обед</u>							
21	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,51	16,23	44	
64	Борщ с картофелем	200	2,04	5	14,1	8,79	88	
295	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	0	232	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,65	20,43	18,16	137	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0	118	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102	
		760	29,01	24,7	121,58	43,54	808	
	<u>Полдник</u>							
215/376	Запеканка из творога с ягодным соусом	80/30	14,15	9,72	32,95	1,72	276	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
		310	21,13	18	55,62	4,18	470	
	<u>Итого за День</u>	1690	62,96	55,88	240,76	63,45	1687	

Неделя 2		День 5						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
199	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	27,45	0	154	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,77	8,5	14,62	0,07	172	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107	
		430	10,61	15,58	57,89	1,5	433	
	II Завтрак							
386	Фрукта	100	4	0,4	9,8	10	44	
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43	
		200	4,5	0,4	19,9	12	87	
	Обед							
ПР	Огурец консервированный	50	0	0	1,95	26	8	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	14,77	68	
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	80/30	12,34	10,3	13,4	0,01	195	
219	Макаронны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	0	171	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	82	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	35	
390	Компот из ягод	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89	
		750	23,79	19,23	94,76	43,1	648	
	Полдник							
227	Йогурт вареное	1	5,08	4,6	0,28	0	63	
55	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	4,03	60	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0	52	
452	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	0	268	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,2	2,83	41	
		385	14,05	17,13	70,34	6,86	484	
		1765	52,95	52,34	242,89	63,46	1652	