



Утверждено:

Заведующий МБДОУ № 37
«Золотая рыбка»
г. Керчь РК
«Детский сад №37
«Золотая рыбка»
Е. М. Дальгина

Примерное двухнедельное осеннее-зимнее меню (с 12ч 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	
	420		13,74	17,85	56,61	2,97	441	
	<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	
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	
	745		23,63	17,55	108,17	23,45	687	
	<u>Полдник</u>							
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157	
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,37	5,21	8,57	12	87	
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	
	415		16,04	25,62	49,52	13,58	495	
	Итого за день	1780	57,91	61,42	234,2	52	1710	

Неделя 1		День 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
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	
		420	11,51	15,24	61,77	1,17	430	
	Завтрак II							
386	Фрукта	100	4	0,4	98	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	
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	27,72	21,09	115,11	52,75	766	
	Полдник							
245/376	Сырники из творога с ягодным соусом	100/30	18,81	12,73	30,51	1,78	311	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
		330	25,79	21,01	53,18	4,24	505	
	Итого за День	1710	69,52	57,74	249,96	70,16	1788	

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	100/30	7,69	6,28	59,28	3,89	327	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
		450	25,59	13,42	87,4	20,83	577	
	Итого за день	1810	57,8	42,99	240,55	66,81	1599	

Неделя 1		День 4						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак:							
227	Ййцо 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	
		460	13,4	17,38	43,94	3,74	385	
	Завтрак II							
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	100	17,54	12,05	17,15	0,24	247	
376	Соус из ягод	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	
		330	24,64	20,41	59,05	4,23	519	
	Итого за день	1765	68,09	61,24	238,05	45,36	1742	

Неделя 1		День 5						
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	<u>Завтрак:</u>							
199	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	
		430	11,62	15,58	56,82	1,5	432	
	<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>							
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	
		690	22,36	13,62	90,64	55,35	577	
	<u>Полдник</u>							
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"	100	7,8	6,12	53,98	0	302	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41	
		410	16,39	13,86	81,88	6,86	518	
	<u>Итого за день</u>	1730	54,87	43,46	249,24	75,71	34	

Неделя 2		День 1						
№ 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	12,2	2,83	41	
	<u>Позавтрак</u>	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	
	<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	
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	
	<u>Полдник</u>	745	23,04	16,93	91,92	41,6	614	
242	Драчена	85	8,05	11,69	5,05	0,28	160	
46	Винегрет	100	1,37	6,18	8,44	10,25	95	
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>	1790	52,79	56,15	213,54	68,46	1580	

Неделя 2		День 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
227	Яйцо 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	105	14,83	10,86	15,31	0,19	218	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
		305	21,81	19,14	37,98	2,65	412	
	Итого за день	1805	65,39	72,43	228,91	74,44	1711	

Неделя 2		День 3						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
199	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	
		420	5,75	11,46	51,2	2,9	330	
	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							
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	Плов 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	
		680	28,25	24,94	105,75	14,11	763	
	Полдник							
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	Огурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	5	
432/376	Олады с ягодным соусом	100/30	7,69	6,28	59,28	3,89	327	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91	
		450	21,92	14,52	86,77	20,75	570	
	Итого за День	1750	60,42	51,32	263,62	49,76	1750	

Неделя 2		День 4						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
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	
	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							
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	
	Полдник							
215/376	Запеканка из творога с ягодным соусом	100/30	17,66	12,12	36,38	1,77	325	
ПР	Кондитерские изделия	20	1,5	3,4	13,6	0	92	
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
		330	24,64	20,4	59,05	4,23	519	
	Итого за День	1710	66,47	58,28	244,19	63,51	1736	

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	Макароны 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	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	
452	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	0	358	
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,2	2,83	41	
		410	15,87	20,26	83,82	6,86	574	
		1790	54,77	55,47	256,37	63,46	1742	