

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым
«Детский сад комбинированного вида № 37 «Золотая рыбка»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад комбинированного
вида № 37 «Золотая рыбка»
_____ Е.М. Ладыгина

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд на летний период
(июнь - август) 2025 года для возрастной группы детей от 1 года до 3 лет**

Учреждение 12 часов пребывания

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	Макароны отварные с сыром	150	8.38	7.71	23.84	0.11	198
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0	136
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		340	10.93	15.28	46.96	2.47	368
	<u>II Завтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.48	0.06	0.9	3	4
87	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.94	3.49	81
271/372	Котлета рыбная запеченная со сметанным соусом	60/30	8.03	3.95	7.09	0.19	96
332	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	0	140
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	0	47
ПР	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		560	17.46	11.2	79.55	6.92	488
	<u>Полдник</u>						
229	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	0.1	127
15	Салат из свежих овощей	60	0.59	3.67	2.24	10.06	44
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
416	Какао с молоком	150	3.06	2.37	13.18	1.19	80
ПР	Кондитерские изделия	12	0.9	2.04	8.16	0	55
		307	11.6	19.36	31.36	11.35	341
	Итого за день	1307	40.49	45.84	167.97	22.74	1240

Неделя 1		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	<u>Завтрак:</u>						
199	Каша гречневая молочная жидкая	150	4.66	3.96	24.59	0	152
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0	136
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		340	7.21	11.53	47.71	2.36	322
	<u>Завтрак II</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.27	0.06	1.32	7.8	5
63	Борщ с картофелем и капустой	150	1.09	2.95	7.64	6.17	62
328	Суфле куриное с рисом	55	9.83	3.74	2.52	0	83
339	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	12.11	110
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		555	19.47	10.74	73.79	26.32	486
	<u>Полдник</u>						
245/376	Сырники из творога с ягодным соусом	50/20	9.37	6.36	18.85	5.57	170
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.01	11.97	0.98	76
		220	11.75	8.37	30.79	6.55	246
	<u>Итого за день</u>	1215	38.93	30.64	162.39	37.23	1097

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	150	2.84	4.11	17.98	0	120
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.04	6.59	14.56	0.07	138
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		345	7.98	10.72	41.04	2.43	292
	<u>Завтрак II</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
34	Салат из свеклы	30	0.48	0.06	0.9	3	4
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	11.08	41
319	Птица, тушеная в сметанном соусе с овощами	180	8.66	5.55	16.49	7.34	151
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		580	16.33	8.4	68.68	23.35	411
	<u>Полдник</u>						
432/376	Оладьи с ягодным соусом	60/20	4.61	3.76	37.57	5.66	204
419	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	2.05	85
		230	9.18	7.83	45.13	7.71	289
	<u>Итого за день</u>	1255	33.99	26.95	164.95	35.49	10.35

Неделя 1		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	150	3.94	3.91	14.13	0.68	109
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0	136
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		340	6.49	11.48	37.25	3.04	279
	<u>Завтрак II</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.27	0.06	1.32	7.8	5
64	Борщ с картофелем	150	1.53	3.75	10.57	6.59	39
322	Котлеты рубленные из кур	60	11.22	2.36	9.33	0	103
372	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	0.01	22
182	Каша вязкая	100	3.11	3.24	13.96	0	97
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	0	47
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		610	21.1	11.6	80.79	14.64	468
	<u>Полдник</u>						
252	Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.14	11.89	0.35	117
376	Соус из ягод	20	0.07	0.03	13.47	5.44	54
419	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	2.05	85
		220	10.47	9.24	32.92	7.84	256
	<u>Итого за день</u>	1270	38.56	32.32	161.06	27.52	1046

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	150	2.39	2.92	19.79	0	115
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	5.04	6.59	14.56	0.07	138
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		345	7.53	9.53	42.85	2.43	287
	<u>Завтрак II</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.48	0.06	0.9	3	4
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	4.95	63
315/373	Ленивые голубцы со сметанно- томатным соусом	120/30	11.03	8.31	16.8	15.04	186
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		550	19.27	10.91	73.98	24.92	468
	<u>Полдник</u>						
456	Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	26.93	0	151
419	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	2.05	85
		200	8.47	7.13	34.49	2.05	236
	<u>Итого за день</u>	1195	35.77	27.57	161.42	31.4	1034

Неделя 2		День 5					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>						
199	Каша рисовая молочная жидкая	150	1.63	2.92	20.59	0	116
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	5.04	6.59	14.56	0.07	138
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		345	6.77	9.53	43.65	2.43	288
	<u>II Завтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.27	0.06	1.32	7.8	5
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	11.08	41
322/372	Котлеты рубленые из кур со сметанным соусом	60/30	11.64	3.86	11.09	0.1	125
219	Макароны отварные с маслом	105	3.88	4.15	21.41	0	136
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	0	47
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	0.24	85
		585	21.38	11.7	82.76	19.22	509
	<u>Полдник</u>						
452	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	0	179
419	Молоко	150	4.57	4.07	7.56	2.05	85
		200	8.21	10.33	34.52	2.05	264
		1230	36.86	31.56	171.03	25.7	1104

Неделя 2		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>						
199	Каша пшенная молочная жидкая	150	3.46	4.57	19.76	0	126
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0	136
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		340	6.01	12.14	42.88	2.36	296
	<u>II Завтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.48	0.06	0.9	3	4
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	4.95	63
316/372	Перец, фаршированный мясом и рисом со сметанным соусом	120/30	9.66	7.1	11.04	71.61	146
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	0.24	85
		550	17.99	9.66	70.9	79.8	439
	<u>Полдник</u>						
244	Ленивые вареники с маслом	65	8.91	7.89	9.21	0.12	144
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	2.05	85
		215	13.49	11.97	16.79	2.17	229
	<u>Итого за день</u>	1205	37.99	33.77	140.67	86.33	1007

Неделя 2		День 3					
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>						
199	Каша манная молочная жидкая	150	2.39	2.92	19.79	0	115
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	5.04	6.59	14.56	0.07	138
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		345	7.53	9.53	42.85	2.43	287
	<u>II Завтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.27	0.06	1.32	7.8	5
82	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.07	9.95	4.52	72
321	Плов из птицы	160	15.12	12.76	26.76	0.41	282
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	0.24	85
		560	22.91	16.59	83.01	12.97	585
	<u>Полдник</u>						
432/376	Оладьи с ягодным соусом	60/20	4.61	3.76	37.57	5.66	204
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	2.05	85
		230	9.19	7.84	45.15	7.71	289
	<u>Итого за день</u>	1235	40.13	33.96	180.39	25.11	1204

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	150	3.94	3.91	14.13	0.68	109
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0	136
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		340	6.49	11.48	37.25	3.04	279
	<u>II Завтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.48	0.06	0.9	3	4
64	Борщ с картофелем	150	1.53	3.75	10.57	6.59	39
328	Суфле куриное с рисом	55	9.83	3.74	2.52	0	83
339	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	12.11	110
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.27	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	0.24	85
		555	20.12	11.54	76.3	21.94	462
	<u>Полдник</u>						
215/376	Запеканка из творога с ягодным соусом	50/20	8.84	6.06	22.05	5.56	178
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.01	11.97	0.98	76
		220	11.22	8.07	33.99	6.54	254
	<u>Итого за день</u>	1215	38.33	31.09	157.64	33.52	1038

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	150	2.84	4.11	17.98	0	120
3	Бутерброд с маслом и сыром		5.04	6.59	14.56	0.07	138
412	Чай с лимоном	150	0.1	0.02	8.5	2.36	34
		345	7.98	10.72	41.04	2.43	292
	<u>IIЗавтрак</u>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	30	0.27	0.06	1.32	7.8	5
87	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.94	3.49	81
271/372	Котлета рыбная запеченная со сметанным соусом	60/30	8.03	3.95	7.09	0.19	96
339	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	12.11	110
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	0	47
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
394	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	0.24	85
		560	16.86	10.83	69.15	23.83	459
	<u>Полдник</u>						
242	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	0.21	120
15	Салат из свежих овощей	60	0.59	3.67	2.24	10.06	44
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
416	Какао с молоком	150	3.06	2.37	13.18	1.19	80
ПР	Кондитерские изделия	12	0.9	2.04	8.16	0	55
		307	12.29	17.09	34.22	11.46	334
	<u>Итого за день</u>	1312	37.63	38.64	154.51	39.72	1128