

**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 3 лет до 8 лет**

Учреждение 10,5 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	200	11.17	10.28	31.78	0.14	264
1	Бутерброд с маслом	30-Ост	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>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	0	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	50	0.8	0.1	1.5	5	7
87	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	4.65	108
271/372	Котлета рыбная запеченная со сметанным соу	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
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.05	24.99	0.36	102
		745	23.83	15.06	108.37	10.26	663
	<u>Полдник</u>						
229	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	0.15	157
15	Салат из свежих овощей	100	0.98	6.15	3.73	16.76	74
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	15.64	26.56	44.68	18.34	482
	<u>Итого за день</u>	1680	53.72	59.83	229.56	33.57	1629

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	200	6.21	5.28	32.79	0	203
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	8.78	12.85	57.61	2.83	380
	<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	50	0.45	0.1	2.2	13	9
63	Борщ с картофелем и капустой	200	1.45	3.93	10.19	8.23	82
328	Суфле куриное с рисом	75	13.18	4.99	3.39	0	111
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
		755	25.79	14.79	102.05	39.75	646
	<u>Полдник</u>						
245/376	Сырники из творога с ягодным соусом	80/30	15.07	10.22	28.35	1.73	265
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
		290	17.92	12.63	42.71	2.9	356
	<u>Итого за день</u>	1565	52.99	40.27	212.47	47.48	1425

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>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	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	50	3.3	0.6	16.7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0.29	0.07	21.78	2.32	89
		760	21.21	12.5	95.01	29.37	577
	<u>Полдник</u>						
432/376	Оладьи с ягодным соусом	80/30	6.18	5.04	51.27	3.42	277
419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	5.46	102
		290	11.66	9.92	60.34	8.88	379
	<u>Итого за день</u>	1580	42.05	36.51	211.03	44.61	1359

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	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>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	50	0.45	0.1	2.2	13	9
64	Борщ с картофелем	200	2.04	5	14.1	8.79	88
322	Котлеты рубленные из кур	80	15.07	3.38	12.6	0	141
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	28.45	15.19	113.81	22.16	684
	<u>Полдник</u>						
252	Запеканка из творога с морковью	80	9.33	8.23	19.02	0.57	187
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
		290	14.93	13.19	47.32	4.56	367
	<u>Итого за день</u>	1585	52.65	41.16	215.14	32.46	1416

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
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	2.83	41
		430	8.07	12.41	51.2	2.9	366
	<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	50	0.8	0.1	1.5	5	7
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	50	3.3	0.6	16.7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	0.36	102
		720	25.25	14.03	103.42	33.39	641
	<u>Полдник</u>						
456	Булочка "Веснушка"	75	5.85	4.59	40.4	0	227
419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	2.46	102
		255	11.33	9.47	49.47	2.46	329
	<u>Итого за день</u>	1505	45.15	35.91	214.19	40.75	1379

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	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
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	2.83	41
		430	7.06	12.41	52.27	2.9	367
	<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	50	0.45	0.1	2.2	13	9
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.79	14.77	68
322/372	Котлеты рубленые из кур со сметанным соусом	80/30	15.49	4.88	14.36	0.01	163
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	50	3.3	0.6	16.7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	0.36	102
		780	29.48	14.22	109.2	28.14	682
	<u>Полдник</u>						
452	Булочка домашняя	75	5.46	9.39	40.44	0	268
419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	2.46	102
		255	10.94	13.27	49.51	2.46	370
		1565	47.98	39.9	221.08	35.5	1462

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	200	4.59	4.9	31.26	0	187
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	7.16	12.47	56.08	2.83	364
	<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	50	0.8	0.1	1.5	5	7
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	6.6	84
316/373	Перец, фаршированный мясом и рисом со сметанным соусом с томатом	160/30	12.91	8.99	14.57	95.49	191
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
		720	23.51	12.18	95.62	107.09	589
	<u>Полдник</u>						
244	Ленивые вареники с маслом	85	11.86	8.69	12.45	0.15	174
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
		265	14.71	11.07	26.81	1.32	265
	<u>Итого за день</u>	1505	45.88	35.72	178.61	113.24	1261

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	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
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	2.83	41
		430	8.07	12.41	51.2	2.9	376
	<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	50	0.45	0.1	2.2	13	9
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	50	3.3	0.6	16.7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	0.36	102
		680	30.08	22.31	117	20.4	790
	<u>Полдник</u>						
432/376	Оладьи с ягодным соусом	80/30	6.18	5.04	51.27	3.42	277
419	Молоко	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
		290	9.03	7.45	65.63	4.59	368
	<u>Итого за день</u>	1500	47.68	42.17	243.93	29.89	1577

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>						
418	Сок	100	0.5	0	10.1	2	43
		100	0.5	0	10.1	2	43
	<u>Обед</u>						
	Овощи свежие	50	0.8	0.1	1.5	5	7
64	Борщ с картофелем	200	2.04	5	14.1	8.79	88
328	Суфле куриное с рисом	75	13.18	4.99	3.39	0	111
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
		755	26.73	15.86	105.26	32.31	650
	<u>Полдник</u>						
215/376	Запеканка из творога с ягодным соусом	80/30	14.15	9.72	32.95	1.72	276
419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	2.46	102
		290	19.63	14.6	42.02	4.18	378
	<u>Итого за день</u>	1570	55.18	43.24	201.04	42.23	1393

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
		430	8.68	14	48.79	2.9	373
	<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	50	0.45	0.1	2.2	13	9
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
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	0.36	102
		745	22.9	14.44	92.82	36.41	592
	<u>Полдник</u>						
242	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	0.21	120
15	Салат из свежих овощей	80	0.78	4.92	2.98	13.41	59
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	14.35	20.64	46.38	15.05	430
	<u>Итого за день</u>	1650	46.43	49.08	198.09	51.46	1438