



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 37
«Золотая рыбка»

Е. М. Ладыгина

Примерное двухнедельное перспективное осенне-зимнее меню (на 10,5 часов, с 3- 7 лет) с 15 октября 2025 г. по 28 февраля 2026 года

*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»)*

Ответственный: медсестра- Чуприна В.И.

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Вит С(мг.)	Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
220	Макароны 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
	II Завтрак						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	Обед						
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
391	Компот из фруктов	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89
		745	23,63	17,55	108,17	23,45	687
	Полдник						
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
		375	13,98	22,16	33,8	11,13	448
	Итого за день	1640	51,85	57,56	208,68	39,55	1582

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>						
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
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	25,34	14,69	101,8	52,75	645
	<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	52,54	40,17	212,22	60,48	1424

Неделя 1		День 3					
№ 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	10,2	2,83	41
		430	8,68	14,04	48,79	2,9	373
	Завтрак II						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	Обед						
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	50	3,3	0,6	16,7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89
		760	21,12	15,44	97,69	29,32	617
	Полдник						
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
	Итого за день	1580	41,96	39,4	216,92	43,1	1412

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>						
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
322	Котлеты рубленые 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	25,55	23,05	115,16	25,39	751
	<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	52,9	43,6	217,45	35,69	1451

Неделя 1							
День 5							
№ рецепту ры	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 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
	Завтрак II						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	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
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	24,45	13,93	103,87	54,39	642
	Полдник						
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
	Итого за день	1505	45,07	35,81	214,64	61,75	1380

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
		430	8,68	14	48,79	2,9	373
	IIЗавтрак						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	Обед						
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
391	Компот из фруктов	180	0,29	0,07	21,78	2,32	89
		745	23,04	16,93	91,92	41,6	614
	Полдник						
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	1650	46,86	51,59	200,96	56,34	1477

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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91
		420	9,89	14,86	60,24	1,17	414
	<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>						
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
	<u>Полдник</u>						
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
		265	17,34	13,57	21,52	2,61	276
	<u>Итого за день</u>	1625	51,84	49,91	202,37	64,4	1468

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>						
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	50	3,3	0,6	16,7	0	87
394	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,36	102
		680	30,34	25,25	118,98	12,15	828
	<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	47,94	45,11	245,91	21,64	1615

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>						
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
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	26,63	18,4	108,27	43,54	687
	<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	55,08	45,78	204,05	53,46	1440

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>						
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
322/372	Котлеты рубленные 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	29,03	14,12	108,95	41,14	681
	<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	47,53	39,8	221,33	48,5	1461