



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 37
«Золотая рыбка»

Е.М. Ладыгина

Примерное двухнедельное перспективное осенне-зимнее меню (на 12 часов, с 2- 3 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	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
	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	30	0,42	1,52	2,71	9,74	26
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
391	Компот из фруктов	150	0,24	0,06	18,15	1,93	74
		560	17,31	12,71	78,68	15,35	499
	Полдник						
229	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	0,1	127
23	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	7,2	52
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	11,83	18,82	34,26	8,49	349
	Итого за день	1307	40,57	47,17	170	28,31	1259

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>						
ПР	Огурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	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	19,2	10,68	73,64	34,12	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	38,67	30,58	162,24	35,03	1097

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	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
	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	30	0,43	1,82	2,51	2,85	28
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	16,38	10,16	70,29	23,2	435
	Полдник						
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
	Итого за день	1255	34,04	28,71	166,56	35,34	1059

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>						
21	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,52	2,71	9,74	26
64	Борщ с картофелем	150	1,53	3,75	10,57	6,59	39
322	Котлеты рубленые 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	21,25	13,06	82,18	16,58	489
	<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	38,71	33,76	162,45	29,46	1067

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	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
416	Какао с молоком	150	3,06	2,37	13,18	1,19	80
		345	10,49	11,88	47,53	1,26	333
	Завтрак II						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	Обед						
ПР	Огурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	5
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
391	Компот из фруктов	150	0,24	0,06	18,15	1,93	74
		550	18,79	10,85	70,25	37,52	469
	Полдник						
456	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	0	151
412	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	2,36	34
		200	4	3,08	35,43	2,36	185
	Итого за день	1195	33,78	25,81	163,31	43,14	1030

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	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
	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	30	0,42	1,52	2,71	9,74	26
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
391	Компот из фруктов	150	0,24	0,06	18,15	1,93	74
		560	16,92	12	67,86	27,46	469
	Полдник						
242	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	0,21	120
46	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	6,15	57
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	12,52	17,13	37,04	7,55	347
	Итого за день	1312	37,92	40,21	156,04	39,44	1151

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
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	0,98	76
		340	8,29	14,13	46,35	0,98	338
	<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	30	0	0	1,17	15,6	5
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	4,95	63
304/372	Тефтели из говядины со сметанным соусом	60/60	8,14	9,04	10,3	0,45	155
143	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	16,37	79
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
		620	17,97	15,25	79,92	37,61	528
	<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
	Итого за день	1275	40,25	41,35	153,16	42,76	1138

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	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
	II Завтрак						
418	Сок	100	0,5	0	10,1	2	43
		100	0,5	0	10,1	2	43
	Обед						
34	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	2,85	28
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	23,07	18,35	82,2	8,02	608
	Полдник						
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
	Итого за день	1235	40,29	35,72	181,58	20,16	1227

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>						
21	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,52	2,71	9,74	26
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	20,06	13	79,92	28,68	484
	<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	38,27	32,55	160,26	40,26	1060

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>						
ПР	Огурец консервированный	30	0	0	1,17	15,6	5
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	11,08	41
322/372	Котлеты рубленные 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	21,11	11,64	82,61	27,02	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	36,59	31,5	170,88	33,5	1104