

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

02 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
230	Вареники ленивые	180	14,7	15,5	16,8	222,75	0,27
	Сметана	30	0,72	6,0	1,02	20,00	0,15
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	0,10
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,10
	Яблоко	80	0,3	0,2	8,2	37,60	0,05
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
81	Суп гороховый с птицей	180	4,5	4	12,4	167,02	0,20
295	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
378/1(нап+)	Кисель из ягод (брусника)	180	0,3	-	31,20	132,24	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	0,05
<b>Полдник 15:30</b>							
	Пряник/Вафли	10/40	3,6	9,4	38,5	30,00	0,10
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,6	5,0	22,0	174,00	0,10
<b>Ужин 18:30</b>							
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	0,05
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	200	9,4	6,3	21,8	334,0	8,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	0,10
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
		гр /д	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
		1950	67	70	290	2204	81

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

Муниципальный сад №37

Осадчая Е.С.



2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

с 01 сентября по 31 марта

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
216	Омлет с сыром	160	17,1	27,9	2,5	242,00	0,1
	Икра из кабачков	40	0,5	1,9	2,2	37,24	0,1
	Батон пшеничный	50	3,0	1,2	26,36	195,00	0,1
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	36,00	0,01
	Апельсин	50	0,45	0,10	4,1	21,50	0,05
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Яблоко	110	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Салат из томата свежего и салата зеленого	60	0,30	0,10	2,10	9,95	0,05
80	Суп гречневый с птицей	180	2,20	2,05	10,54	93,26	6,17
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,5	16,2	18,0	195,28	7,26
372(напиток+)	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	28,7	109,7	0,1
<b>Полдник 15:30</b>							
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	0,1
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	80	9,3	6,0	7,9	137,87	1,76
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	0,1
	Сок овощной	200	1,80	0,18	5,22	32,40	8,64
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
		<b>2050</b>	<b>65</b>	<b>77</b>	<b>256</b>	<b>1409,4</b>	<b>24,0</b>

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)**

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

**04 Октября 2023**

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	170	15,1	16,2	27,2	71,00	8,2
360	Соус смородиновый	30	0,10	0,04	18,00	91,50	8,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
82	Суп с макаронными изделиями, с птицей	180	2,5	2,0	13,0	116,29	6,19
287	Тефтели из говядины с соусом (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,70	6,99
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	11,99
376 /4(нап+)	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	5,19
<b>Полдник 15:30</b>							
474	Булочка Российская	50	3,5	4,0	32,8	148,33	7,41
	Биокефир	200	5,6	6,4	7,2	108,00	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
36	Салат из свеклы с огурцами м/р консервированным	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	2,2
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	80,72	0,72
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>1975,0</b>	<b>69,3</b>	<b>66,3</b>	<b>292,9</b>	<b>2236,2</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

"04" 10 2023

Примерное меню и пищевая ценность блюд ( лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

3-7 лет

05 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. группа
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
257 (к)I	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,3	10,1	31,0	250,6	1,48
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Банан	120	1,7	0,55	23,1	164,56	0,12
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
57	Борщ с мясом и сметаной	180	3,55	5,2	11,0	170,00	0,75
255	Биточки рыбные (минтай)	80	8,0	3,8	8,0	170,00	0,75
595 (с)II	Соус молочный с луком	25	0,27	0,03	1,0	4,17	0,07
204/ 317	Макаронные изделия отварные	140	4,8	3,9	28,8	145,00	0,15
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	0,08
<b>Полдник 15:30</b>							
454 /506	Пирожки печеные с яблоком	60	3,5	1,5	38,72	141,60	0,20
	Молоко питьевое	190	6,0	6,4	9,4	120,00	2,72
<b>Ужин 18:30</b>							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и м/р	60	0,5	5,7	2,1	83,10	0,06
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	8,4	9,4	12,9	187,00	0,17
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,50	0,10
375/1	Компотиз ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,19	49,20	0,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,99	70,50	0,05
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Вит. группа</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>1955</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>295</b>	<b>1968</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

"Детский сад №37

Осадчая Е.С.

05 10 2023 г

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

06 Октября 2023

марта

6 День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
262 (к)II	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,6	9,2	36,0	256,92	2,83	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 7	Сыр	14	3,5	4,43	-	-	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
	Киви	50	0,4	0,2	4,10	23,50	0,01	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	79,00	0,01	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
74	Рассольник с мясом говядины со сметаной	180	2,0	2,4	9,2	126,24	0,01	
403 (к) III	Плов с мясом (говядина)	200	7,30	19,86	26,80	363,06	0,51	
375 /2(нап+)	Компот из кураги с черносливом	180	0,12	-	15,12	76,80	8,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Батон пшеничный	42	2,3	0,9	19,8	79,00	-	
	Варенье из чёрной смородины	32	0,15	0,03	18,2	71,00	10,0	
	Молоко Умница	180	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
<b>Ужин 18:30</b>								
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	51,90	0,01	
204	Солянка с мясом	200	7,1	12,25	26,30	281,00	0,01	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
395/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
			1998,0	53,6	75,1	298,1	2044,8	11,7

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Летский сад №37"  
 комбинированного  
 Осадчая Е.С.ви  
 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)**

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

**09 Октября 2023**

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20
	Огурец консервированный	30	0,5	0,2	1,7	6,30	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	170	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	180	6,96	6,8	14,10	153,60	13,20
272	Тефтели из лосося с рисом	80/ 30	22,0	8,6	7,3	301,33	1,29
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
378	Кисель из свежих яблок	180	0,08	0,11	17,5	70,80	4,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
483	Булочка "Творожная"	60	4,8	3,6	39,7	183,60	0,11
	Кефир с лактулозой	200	5,6	6,4	8,0	112,00	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с м/р	60	0,6	3,7	2,2	44,52	11,46
291	Запеканка картофельная с печенью	200	8,28	7,81	34,16	347,50	6,83
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>1880,0</b>	<b>84,5</b>	<b>71,8</b>	<b>2218,8</b>	<b>50,3</b>

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 Осадчая Е.В.  
 "09" 10 2023 г.

**Примерное меню и пищевой рацион (лист 8)**

8 **День:** 3  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:**

3-7 лет

**10 Октября 2023**

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
240	Пудинг из творога с яблоком	170	15,1	16,7	18,97	293,45	2,07	
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,65	98,40	0,30	
	Батон пшеничный	30	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,15	5,7	0,6	40,66	2,4	
157	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	180	2,7	4,7	13,3	126,27	4,10	
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3	
204/ 317	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	33,3	225,00	-	
376 /2(нап+)	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0,40	0,01	31,0	101,76	5,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Печенье	30	2,15	5,63	23,09	139,2	-	
	Зефир	20	0,16	0,02	16,0	65,2	-	
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80	
<b>Ужин 13:30</b>								
14	Салат из помидоров консервированных с репчатым луком и м/р	60	0,7	3,7	2,8	47,46	12,26	
312	Тефтели из птицы с рисом	80	9,68	9,82	6,06	181,50	0,91	
355	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03	0,33	
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1	
	Сок фруктовый	180	0,72	0,54	19,80	81,90	6,30	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			2045,0	70,6	77,3	295,8	2146,9	59,4

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С.

10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

11 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
257(к)I	Каша молочная манная жидкая	200	7,5	7,5	20,1	178,35	0,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,97	51,75	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Киви, Груши	60/ 85	1,0	0,1	25,4	103,70	3,4	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	2,1	2,4	9,4	140,0	4,38	
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	7,7	16,7	0,3	182,0	-	
321 /336	Сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушёная)	150	3,1	4,8	15,0	145,42	8,32	
376 /4	Компот из сушённых фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Вафли, Мармелад	25/ 25	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3	
	Варенец	200	5,6	6,4	8,7	112,00	1,60	
<b>Ужин 13:30</b>								
	Огурец консервированный	30	0,5	0,2	1,7	6,30	1,50	
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	210	9,9	6,6	22,9	350,7	8,9	
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,97	51,75	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			1710,0	51,2	74,6	265,9	2019,4	39,9



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ Детский сад №37

Осадчая Е.С. /



2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 11)

11

День: 1

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

13 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262 (к)I	Каша молочная жидкая геркулесовая	200	5,5	10,1	26,6	279,89	2,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Мандарин, Яблоко	60/ 60	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Щи из квашеной капусты с мясом	180	5,46	7,0	7,1	126,00	9,0
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
254	Филе рыбное запечённое (лосось)	80	8,0	10,7	7,89	153,8	0,06
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
	Сок фруктовый	180	1,62	0,18	20,7	82,80	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
454/ 502	Пирожок печеный из теста дрожжевого с рисом и яйцом	60	4,1	2,7	35,7	144,0	0,04
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
<b>Ужин 18:30</b>							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3
284с	Кабачки и цветная капуста запечённые под соусом	150	4,1	10,7	9,5	195,0	6,9
372(нап+)	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>1840</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	<b>288</b>	<b>1964</b>



"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий  
МБДОУ // Детский сад №37

"13" 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая/денность блюд (лист 12)

12

День: 2  
Неделя: 3  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория:

16 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	150	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,25
	Батон пшеничный	50	3,0	1,2	26,36	105,60	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Яблоко	60	0,4	0,1	4	19,00	7,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
76	Рассольник Ленинградский на бульоне из говядины	180	1,5	3,7	11,9	126,6	5,4
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03
336 /273	Капуста тушёная с мясом	230	8,8	7,7	17,8	224,3	13,6
378/3	Кисель из изюма	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье, Мармелад	25/ 25	3,0	2,4	42,5	183,00	-
	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,00	0,60
<b>Ужин 18:30</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16
295	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38
392/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1965	71	66	302	2252

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37"

Осадчая Е.С. /

"16"

10

2023

## Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13

День: 3

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

17 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,6	7,2	21,7	182,12	0,9
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Банан	120	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
38	Суп Морской	180	3,8	5,4	15,4	121,20	14,99
637	Азу по -Татарски	200	8,5	16,5	24,0	353,75	9,56
378/3	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,25	0,07	17,40	69,90	10,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
458	Ватрушка с творогом	70	7,9	4,7	45,0	173,14	0,03
	Молоко Умница	180	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
13	Салат из свежих огурцов с зеленью и м/р	60	0,5	3,7	1,4	40,38	5,7
258	Шницель рыбный натуральный(минтай)	70	6,4	3,1	6,8	116,83	2,14
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			1925	62	70	298	1958
							76

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37"

Оса гчая Е.С. /

«Детский сад

№17" 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14

День: 4

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

18 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	кукуруза консервированная	30	0,6	0,2	4,1	19,20	1,65	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	34,40	10,56	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	120	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
	Помидор свежий	50	0,30	0,10	2,10	9,95	5,83	
86	Суп - лапша домашняя	180	2,4	3,7	9,5	140,60	0,68	
	Сухарики ржаные	30	2,0	0,3	17,2	65,80	-	
304	Плов с птицей	200	8,90	20,95	33,45	352,50	0,51	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,22	10,33	43,88	-	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	20,50	91,80	4,50	
<b>Полдник 15:30</b>								
469	Булочка "Домашняя"	60	4,4	7,5	32,4	214,80	-	
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,0	156,0	1,20	
<b>Ужин 18:30</b>								
556	Салат из квашеной капусты с яблоком и м/р	60	0,8	4,0	2,7	42,00	13,00	
291/1	Запеканка картофельная с сердцем	200	7,93	12,05	36,06	353,75	9,36	
376 /3	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0,55	0,08	28,3	86,40	5,52	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			2040,0	61,6	83,3	300,0	2142,1	56,9

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №37"

Осадчая Е.С.

10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15

День: 5

Неделя: 3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

19 Октября 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
84	Каша Дружба	200	7,6	9,2	29,9	228,7	1,95	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Груша	100	0,5	0,4	12,4	56,40	6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
590(ТИ)	Свекольник со сметаной	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0	
157	Котлета Осень	80	8,5	2,08	11,68	151,36	1,68	
321	Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	147,09	3,92	
376 /5	Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Печенье	50	3,6	9,4	38,5	232,00	-	
	Ацидофилин	200	5,9	6,4	7,60	118,0	1,60	
<b>Ужин 18:30</b>								
22	Салат из картофеля с солёным огурцом Зимний	60	0,8	3,1	15,1	65,96	7,20	
298/ 354	Голубцы ленивые с соусом	200	9,63	11,23	23,8	326,73	22,71	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			<b>1900</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>303</b>	<b>2004</b>	<b>58</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

"19" 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16

День: 1

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

3-7 лет

20 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,8	9,9	34,0	255,9	2,14	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	45	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок фруктовый	200	1,2	0,3	17,7	76,50	10,20	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
67	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,3	3,5	6,1	85,02	13,30	
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03	
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	4,9	7,3	1,9	109,09	0,0056	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
454 /503	<b>САНИТАРНЫЙ ДЕНЬ</b>							
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
			1325	30	37	192	1194	32

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ Детский сад №37  
 Осадчая Е.С. /  
 "20" 10 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17

День: 2

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

**23 Октября 2023**

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	170	9,3	10,01	22,71	218,00	0,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44
	Апельсин	110	1,0	0,2	8,9	47,30	14,52
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок овощной	180	0,2	0,2	18,7	76,50	6,5
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
42	Суп рыбный с лососем и картофелем (Уха по -Камчатски)	180	8,3	2,3	9,1	90,00	12,24
305	Котлеты рубленые из птицы	70	7,73	10,13	11,64	209,3	0,72
355	Соус сметанный	30	0,5	1,5	2,1	24,04	0,40
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
372 /5	Компот из плодов( вишня)	180	0,3	0,16	10,97	48,00	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
483	Булочка "Творожная"	60	7,9	3,6	39,7	183,60	0,11
	Варенец с лактулозой	200	5,6	6,4	8,7	112,00	1,60
<b>Ужин 18:30</b>							
339	Салат из морской капусты с морковью, луком репчатым и м/р	60	0,2	5,7	0,60	40,66	2,40
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	7,4	7,2	11,9	165,20	2,9
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	168,18	4,53
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>2100</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>281</b>	<b>1916</b>



**"УТВЕРЖДАЮ"**  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад №37  
Осадчая Е. С. Х

10 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)**

18

День: 3  
Неделя: 4  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория:

**24 Октября 2023**

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
231	Сырники из творога	150	18,3	19,0	17,1	351,00	0,38
359	Соус абрикосовый	20	0,09	0,01	12,00	61,00	0,41
	Батон пшеничный	45	2,3	0,9	19,77	79,20	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76,00	8
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
81	Суп гороховый с птицей (185/15)	180	4,5	3,8	12,4	167,02	4,39
204	Овощи тушённые с мясом (Солянка с мясом)	200	7,1	12,3	26,4	292,50	11,11
376 /5	Компот из сушённых фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,48	0,08	26,0	81,36	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Вафли, Мармелад	30/ 20	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3
	Кефир	200	6,0	6,4	8,0	114,0	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
33	Салат из свеклы с м/р	60	0,9	3,7	15,0	56,34	5,7
281	Котлета мясная, запечённая с соусом молочным	80	7,1	10,9	8,4	185,7	0,2
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			1955	66	88	317	2320



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С.

"24" 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 19)

19

День: 4

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

25 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	8,0	19,1	178,46	0,91	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-	
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Киви	50	0,4	0,2	4,1	23,5	9,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Груша	120	0,5	0,4	12,4	56,40	6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
76	Рассольник Ленинградский с птицей	180	2,1	3,7	12,6	133,31	5,65	
	Сметана	10	0,2	2,0	0,3	20,00	0,03	
408 (к)III	Печень говяжья, тушёная в соусе	80	7,2	4,2	6,8	92,00	3,80	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-	
375/1	Компот из кураги с черносливом	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
454/ 506	Пирожки печёные с яблоком	60	3,5	1,5	38,7	141,60	0,2	
	Молоко питьевое	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00	
<b>Ужин 18:30</b>								
20	Салат зелёный с огурцом и маслом растительным	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0	
287	Тефтели из говядины, соус сметанный (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,7	0,36	
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1	
375/1	Компот из ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,15	49,00	7,80	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			<b>2050</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>274</b>	<b>1836</b>	<b>78</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Осадчая Е.С.

10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20

День: 5

Неделя: 4

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

26 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>								
216	Омлет с сыром	170	17,1	27,9	2,5	342,00	0,3	
	Икра из кабачков	30	0,5	1,9	2,2	27,24	4,5	
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31	
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-	
	Мандарин	80	0,6	0,2	6,1	30,40	11,20	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
113	Борщ Сибирский	180	3,4	4,1	4,7	143,16	7,08	
275	Гуляш из мяса говядины	70	7,7	16,7	0,3	182,0	-	
204/317	Макаронные изделия отварные	160	5,52	4,51	33,3	168,45	-	
378	Кисель из свежих яблок	180	0,08	0,11	17,5	70,80	4,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Пряник	50	3,0	2,4	42,5	183,00	-	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80	
<b>Ужин 18:30</b>								
36	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10	
157	Котлета Осень	80	8,5	2,08	11,68	151,36	1,68	
318	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,86	4,32	23,02	142,35	3,27	
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			2050	72	84	238	2127	48
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>	
			1962	63	71,4	285	2036	57

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 Осадчая Е.С. /  
 "26" 10 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)**

**27 Октября 2023**

1 День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

с 01 сентября по 01 марта

Возрастная категория:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
262(к)I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	6,7	9,5	20,4	194,57	2,14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
№ 7	Сыр	15	3,5	4,43	-	54,00	0,11
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,0	13,6	94,8	1,18
	Апельсин	60	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Сок фруктовый	185	0,7	0,5	18,7	77,35	6,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
590(ТИ)	Щи из квашеной капусты с мясом	180	3,8	3,3	10,2	128,3	4,0
406(к)	Сердце тушёное в соусе	80	9,1	4,8	1,3	74,8	3,3
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
376 (напиток+)	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	1,0	0,1	24,5	76,8	10,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
	Печенье, Мармелад	34/ 18	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
13	Салат из свеклы с огурцом	60	0,5	3,7	1,4	40,38	5,7
319(к)I	Рыба (лосось), запечённая с картофелем по- русски	200	7,9	10,9	19,6	266,76	5,74
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
гр			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
2010			56	78	288	1958	59



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ Детский сад №37

Осадчая Е.С.

"27" 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

30 Октября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
230	Вареники ленивые	180	14,7	15,5	16,8	322,55	0,27	
	Молоко сгущеное	37	0,72	6,0	1,02	60,00	0,09	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
	Яблоко	80	0,3	0,2	8,2	37,60	4,00	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
81	Суп гороховый с птицей	180	4,5	4	12,4	167,02	4,39	
295	Рулет мясной с луком и яйцом	70	8,70	7,18	6,85	127,17	2,38	
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9	
	Кисель из изюма	180	0,3	-	31,20	132,24	7,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
	Булочка Дорожная	50	3,6	9,4	38,5	232,00	-	
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,6	5,0	22,0	154,0	1,80	
<b>Ужин 18:30</b>								
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0	
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	200	9,4	6,3	21,8	334,0	8,5	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
	Сок овощной	170	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>	
гр/д			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			<b>С</b>
			1992	67	70	290	2204	51

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий  
МБДОУ Детский сад №37

Осадчая Е.С. /

№37 10 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

01 ноября 2023

с 01 сентября по 01 марта

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
235	Пудинг из творога с изюмом запечённый	150	15,1	16,2	27,2	471,00	0,29
360	Соус смородиновый	30	0,10	0,04	18,00	91,50	8,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
395/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Молоко питьевое	150	3,6	3,84	5,6	72,00	1,6
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
74	Рассольник с мясом говядины со сметаной	180	2,0	2,4	9,2	138,24	4,95
287	Тефтели из говядины с соусом (70/25)	95	6,5	7,2	8,2	142,70	0,36
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,3	33,5	239,94	-
376 /4(нап+)	Компот из сушённых фруктов (смесь косточковых плодов)	180	0,60	0,10	29,9	101,00	6,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
474	Булочка Российская	50	3,5	4,0	32,8	148,33	0,0
	Биокефир	200	5,6	6,4	7,2	108,00	1,40
<b>Ужин 18:30</b>							
36	Салат из свеклы с огурцом и м/р консервированным	60	0,9	3,7	14,0	52,44	5,10
282/1	Котлета из сердца с мясом	80	8,4	8,2	13,6	188,80	3,3
224	Рагу из овощей	130	2,0	4,7	8,8	102,3	6,9
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			<b>1965,0</b>	<b>68,8</b>	<b>66,7</b>	<b>289,1</b>	<b>2258,2</b>

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №37"  
Осадчая Е.С.

2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)**

3      День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 3-7 лет

**31 Октября 2023**  
с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак 08:30 - 09:00</b>							
216	Омлет с сыром	160	17,1	27,9	2,5	342,00	0,3
	Икра из кабачков	30	0,5	1,9	2,2	27,24	4,5
	Батон пшеничный	40	3,0	1,2	26,36	105,60	-
№ 6	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,00	-
392/1	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,0	59,72	1,3
	Апельсин	60	0,45	0,10	4,1	21,50	6,6
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>							
	Яблоко	110	0,5	0,5	11,8	56,40	12,00
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Помидор свежий	35	0,30	0,10	2,10	9,95	5,83
80	Суп гречневый с птицей	180	2,20	2,05	10,54	93,26	6,17
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	200	9,5	16,2	18,0	195,28	7,26
5/2 (напиток)	Компот из вишни	180	0,10	0,10	14,3	78,00	1,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
467	Булочка ванильная	50	4,7	4,87	38,7	177,12	-
	Молоко Умница	200	5,6	6,4	9,4	118,00	12,00
<b>Ужин 18:30</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	6,16
258	Шницель рыбный натуральный (лосось)	80	9,3	6,0	7,9	137,87	1,76
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-
	Сок овощной	180	1,80	0,18	5,22	32,40	8,64
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
			1995	65	84	256	1940