



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий  
МБДОУ Детский сад №37  
Вашенко М.В.

"30" 11 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 3-7 лет  
01 Декабря 2023  
с 01 сентября по 01 марта

№ рец.	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>							
257 (к)I	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,3	10,1	31,0	250,6	1,46
	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	170	1,7	0,55	23,1	104,50	11,0
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
57	Борщ с мясом	180	3,55	5,2	9,89	115,20	11,24
255	Биточки рыбные (минтай)	80	8,0	3,8	8,0	139,00	0,35
595 (с)II	Соус молочный с луком	25	0,27	0,03	1,0	4,17	3,33
204/ 317	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	28,8	145,99	-
	Сок фруктовый	190	0,90	0,18	18,18	82,80	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-
<b>Полдник 15:30</b>							
454 /506	Пирожки печеные с яблоком	60	3,5	1,5	38,72	141,60	0,20
	Молоко питьевое	200	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	11,26
282	Биточки, шницели мясные рубленые	80	8,4	9,4	12,9	185,33	0,12
336	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	3,8	122,65	12,1
375/1	Компотиз ягод (чёрная смородина)	180	0,38	0,11	12,19	49,20	7,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,3	0,3	21,99	70,20	-
<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>Энерге- тическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ/Детский сад №37  
Ващенко М.В./

" 01 " 12 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6

День: 1  
Неделя: 2

04 ДЕКАБРЯ 2023 г.


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)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	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	200	3,7	3,3	15,1	105,3	1,31
	Яблоко	50	0,4	0,2	4,10	23,50	9,0
<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	6,16
403 (к) III	Плов с мясом (говядина)	200	7,30	19,86	26,80	363,06	0,51
375 /2(нап+)	Компот из ягод (брусника)	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	30	2,3	0,9	19,8	79,20	-
	Варенье из ягод	25	0,15	0,03	18,2	71,00	10,0
	Молоко Умчица	200	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	51,96	7,20
204	Солянка с мясом	200	7,1	12,25	26,39	292,5	11,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	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>		
			<b>2010,0</b>	<b>54,1</b>	<b>74,7</b>	<b>301,9</b>	<b>2022,9</b>

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 Вашенко. М.В. /   
 "04" 11 2023 г.

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

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория:

**05 Декабря 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			
<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	
	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	19,00	7	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок овощной	160	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	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	190	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 ПЛАН 2, НЕДЕЛЯ 2 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>
			1990,0	84,9	71,9	294,7	2237,8	57,3

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37  
 Ващенко М.В. / *М.В. Ващенко*  
 05" 12 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)**

8

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

**06 Декабря 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>							
240	Пудинг из творога с яблоком	150	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	45	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	120	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>							
	Пряник	27	2,15	5,63	23,09	139,2	-
	Мармелад	27	0,16	0,02	16,0	65,2	-
	Ацидофилин	200	5,6	6,4	9,4	118,00	6,80
<b>Ужин 18:30</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>
			<b>2014,0</b>	<b>70,6</b>	<b>77,3</b>	<b>295,8</b>	<b>59,4</b>

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №37

Ващенко М.В. / 

"06" 12 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)

9

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

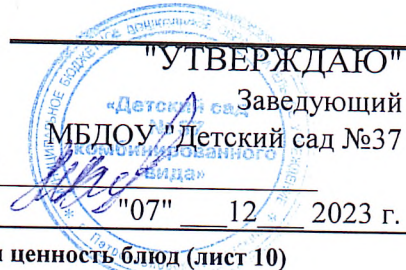
Возрастная категория:

07 Декабря 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>							
94	Каша молочная манная жидкая	200	7,5	7,5	20,1	178,35	0,9
	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>							
	Сок фруктовый	165	1,0	0,1	25,4	103,70	3,4
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>							
	Помидор свежий	45	0,3	0,06	1,8	7,5	1,4
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	2,1	2,4	9,4	140,0	4,38
275	Шницель рубленый из мяса говядины	80	7,7	16,7	0,3	182,0	-
321 /336	Сложный гарнир (поре картофельное+ капуста тушёная)	150	3,1	4,8	15,0	145,42	8,32
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>							
	Вафли	50	1,5	17,5	35,0	276,00	0,3
	Варенец с лактулозой	200	5,6	6,4	8,7	112,00	1,60
<b>Ужин 18:30</b>							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного и м/р	60	4,8	6,9	14,1	116,70	1,50
276	Жаркое по- Домашнему (говядина)	200	9,4	6,3	21,8	334,0	8,5
393/1	Чай с лимоном	180	0,13	0,48	9,84	39,47	2,64
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,0	0,4	29,32	63,60	-
<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>
			<b>2000,0</b>	<b>56,9</b>	<b>81,3</b>	<b>293,7</b>	<b>40,9</b>



**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Заведующий  
 МБДОУ "Детский сад №37"  
 Ващенко М.В. / \_\_\_\_\_  
 "07" 12 2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)**

10 **День:** 5  
**Неделя:** 2  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

**08 Декабря 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>								
215	Омлет натуральный	160	14,9	24,0	2,6	272,1	1,20	
	Икра из баклажанов	30	0,6	1,4	2,0	22,29	2,34	
397/1	Какао с молоком	180	3,8	3,7	16,1	114,00	1,44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,0	0,4	29,32	63,60	-	
	Груша	80	0,3	0,2	8,2	37,60	4	
<b>Завтрак (2) 10:30 - 11:00</b>								
	Сок овощной	175	1,7	0,34	14,45	68,00	6,29	
<b>Обед 12:00 - 13:00</b>								
113	Борщ Сибирский	180	3,4	4,1	4,7	143,16	7,08	
468 (с)	Оладьи из печени	80	8,5	13,3	5,6	210,24	1,44	
315	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	189,9	-	
380	Кисель из кураги	180	0,7	0,11	27,10	85,20	0,36	
	Хлеб ржанс-пшеничный	50	3,3	0,6	28,7	109,7	-	
<b>Полдник 15:30</b>								
467	Булочка ванильная	60	4,7	4,87	38,7	177,12	-	
	Йогурт	200	5,9	5,1	22,00	156,0	1,20	
<b>Ужин 18:30</b>								
20	Салат из Б/к капусты с морковью	60	0,8	3,0	5,4	52,4	11,0	
232	Сырники с картофелем	200	14,1	20,3	29,0	360,00	7,84	
354	Соус сметанный	25	0,4	1,3	1,5	18,53	0,01	
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 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>	
			2070	72	88	304	2203	45
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 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>	
			2011	65,8	74,9	290,9	2101,7	56,8