

МБДОУ №5 "КАРАМЕЛЬКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
Меню на зимний- весенний период 2026 год

Утверждаю Руководитель

Савина О.В.

День: Понедельник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная сад 12 ч
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		1, стр 104
	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,4	54		57,стр 127
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		218/219, стр 227-228
	Яйцо отварное	1 шт(65 гр)	6,09	5,52	0,33	75,6		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0		16	45		418, стр 329
Обед	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	4	390,стр 316
	Квашеная капуста	50	0,35	0	1,6	8	19	
	Каша вязкая пшеничная с маслом	130	5,67	5,28	32,55	138,48		182,стр198

	Котлета рыбная любительская	80	9,11	5,74	10,26	126,68	1,76	272,стр 255
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,4	6	28,2	183,63	41,83	64,стр 133
	Хлеб Вилинский	50	4,2	0,5	21,5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Соус томатный с овощами	20	0,49	2,04	2,37	29,43	0,77	372/374,стр 309-310
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Печенье	20	3,22	1,6	12,6	85,8		
	Суп молочный манный	200	6,85	6,3	20,12	164,75	1,21	99, стр 149
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль.	5	0	0	0	0		
	Укроп, Петрушка, Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	
	Чеснок		0	0	0	0	0,1	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		1, стр 104
	Суп молочный с ячневой крупой	200	6,9	6,45	22,94	177,75	1,13	101, стр 150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200/20	1,6	4	11,28	87,8	7,03	64,стр 133
	Компот из сухофрукты	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394,стр 318
	Квашеная капуста	50	0,85	1	2,75	20,05	19	
	Жаркое по – домашнему	170	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339,стр 295
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230,стр 233
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	34,стр117
	Свежие фрукты	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	

	Чеснок	2	0	0	0	0	0,2	
--	--------	---	---	---	---	---	-----	--

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		1, стр 104
	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Суп молочный слизистый (рисовый)	200	6,72	6,71	24,5	185	1,22	98,стр149
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Капуста тушеная	150	10,19	7,74	15,32	118	24,99	143/318,стр169,283
	Биточки рубленые из птицы	80	14,38	3,17	7,23	115		323,стр286
	Компот из клубники	180	0,16	0,16	23,88	97,6	4	390,стр 316
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	1,96	2,73	14,58	90,75	8,25	86,стр 143
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105	0,1	
Уплотненный полдник	Простокваша	180	18	18	18	103		420,стр330

	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	22,84	16,58	34,58	378,65	0,24	251,стр 243
	Свежая фрукта	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль.	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		1, стр 104
	Суп молочный из макаронных изделий	250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	101, стр150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/20	2,04	6,77	14,33	126,72	6,09	82,стр 141

	Кисель из ягод свежих(клубника)	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396,стр 319-320
	Квашеная капуста	50	0,35	0	1,6	12,3	19	
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223		311,стр 277
	Хлеб Вилинский	50	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414,стр 327
	Вареники ленивые (отварные)	150	20,16	10,11	33,85	306,81	0,25	244,стр 239
	Свежая фрукта	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	
	Чеснок	2	0	0	0	0	0,2	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		1, стр 104
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	6,05	49,65	4,65	12,стр108
	Каша гречневая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146		182,стр198
	Яйцо отварное	1 шт (64гр)	6,09	5,52	0,33	75,6		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
	Огурец консервированный	30	0	0	0,9	3,6		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108		89,стр145
	Рагу из овощей	150	3,02	5,99	25,87	164,77	47,7	148,стр 171
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,16	0,16	23,88	97,6	4	390,стр 316
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Какао с молоком	180	2	3	13,98	107	1	416,стр328
	Суп молочный с крупой Артек	200	6,9	6,45	22,94	177,75	1,13	101, стр 150

	Ватрушка	80	8,26	12,53	34,5	338,5	0,31	436/502,стр 339,384
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Бутерброд с маслом.	50	3,06	9,43	18,27	170		1 ,стр 104
	Суп молочный слизистый (рисовый)	200	6,72	6,71	24,5	185	1,22	98,стр149
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Рыба припущенная(горбуша)	80	20,66	11,14	0,3	182,67	0,3	259, стр 248

	Огурец консервированный	30	0,18	0	0,33	2,1		21,стр 112
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,49	5	18,91	127,34	48,62	73, стр 137
	Каша вязкая гречневая с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146		182,стр 198
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	4	390,стр 316
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Квашеная капуста	50	0,35	0	1,6	12,3	19	
	Макароны отварные с сыром	150	3,67	4,59	26,37	250,2	0,4	220, стр228
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
	Свежая фрукта	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Чеснок	2	0	0	0	0	0,2	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Бутерброд с маслом.	50	3,06	9,43	18,27	170		1 ,стр 104
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,98	6,84	23,21	183,5	1,13	101, стр150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	71,71	118,95		339,стр 295
	Компот из сухофрукты	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394,стр 318
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293,стр 267
	Квашеная капуста	50	0,85	1	2,75	20,05	19	
	Суп картофельный с клецками со сметаной	230/20	2,39	5,85	12,29	111,58	5,29	91,стр146
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Омлет	85	8,13	15,29	1,42	173,8	0,23	229,стр

	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223		311,стр 277
	Компот из свежемороженых ягод(клубника, малина)	180	0,27	0,1	19,93	81,72	23,22	393,стр 318
	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	4,2	3,82	55,64	29,3	21,стр112
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Уплотненный полдник							
	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245,стр 239-240
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414,стр 327
	Свежая фрукта	70	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	
	Чеснок	2	0	0	0	0	0,2	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3,стр 105
	Суп молочный геркулесовый	200	4,2	6,17	17,32	149,6	0,97	98,стр 149
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Борщ со свежей капустой и сметаной	200/15	1,28	3,87	8,74	75	8,43	62,стр132
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321,стр 285
	Кисель из ягод свежих(малина)	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396,стр 319-320
	Огурец консервированный	30	0,18	0	0,33	2,1		
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой) со сгущенным молоком	100/20	21,57	14,86	44,62	398,15	0,25	248,стр 241
	Простокваша	180	18	18	18	103		420,стр330

	Бананы	70	0,3	0	10,2	62,3	10	Бананы
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	52		
День	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416,стр 328
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	3,стр 105
	Каша вязкая гречневая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146		182,стр198
Второй завтрак	Свежая фрукта	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
Обед	Компот из сухофрукты	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394,стр 318
	Рагу из овощей	155	1,67	11,02	8,87	141	5,54	148,стр 171
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108		89,стр145

	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	457, стр 352
	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	178	1,13	101,стр 150
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
День	Соль		0	0	0	0		
	Укроп, Петрушка, Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	