

МБДОУ №5 "КАРАМЕЛЬКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
Меню на осенний - зимний период 2024-2025

Утверждаю

Руководитель

Савина О.В.

День: Понедельник

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 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
Второй завтрак	Яйцо отварное	1 шт (48 гр)	6,09	5,52	0,33	75,6		227,стр 232
	Сок фруктовый	100	0		16	45		418, стр 329
Обед	Компот из вишни	180	0,16	0,16	23,88	97,6	4	390,стр 316
	Огурец консервированный	30	0	0	0,9	3,6		

	Каша вязкая пшенная с маслом	130	5,67	5,28	32,55	138,48		182,стр198
	Котлета рыбная лоботельская	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		
	Соус томатный с овощами	20	0,49	2,04	2,37	29,43	0,77	372/374,стр 309-310
Угнетенный 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	25	1,87	0,25	12,5	65		
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	Щи зеленые со сметаной	230/20	2,40	7,79	5,44	101,69	16,14	75, стр 138
	Компот из сухофрукты(шиповник)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394, стр 318
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Жаркое по - домашнему	170	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339, стр 295
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Чай с лимоном и сахаром•	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
Уплотненный полдник	Омлет	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230, стр 233
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	21, стр 112
	Яблоки	50	0,15	0	5,1	26	5	386, стр 314
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
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:

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	Щи зеленые со сметаной	230/20	2,40	7,79	5,44	101,69	16,14	75,стр138
	Компот из сухофрукты(шиповник)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394,стр 318
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Жаркое по-домашнему	170	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339,стр 295
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Чай с лимоном и сахаром*	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Омлет	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230,стр 233
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	21,стр 112
	Яблоки	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр 314
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
	Соль	5	0	0	0	0		
День	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, стр 149
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, стр 169, 283
	Котлета из птицы	80	14,38	3,17	7,23	115		323, стр 286
	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
Уплотненный полдник	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105	0,1	
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,89	1,59	416, стр 328
	Пудинг из творога (паровой) с повидлом	100/20	21,57	14,86	44,62	398,15	0,25	248, стр 241
	Печенье	25	2,02	4,1	15,75	107,25		
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
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	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414, стр 327
	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, стр 150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	3,4	6	28,2	183,63	41,83	64, стр 133
	Кисель из ягод свежих (клубника)	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396, стр 319-320
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Перец фаршированный с соусом	120	3	4	23,2	124		316, стр 280
Уплотненный полдник	Хлеб Вилинский	50	4,2	0,5	21,5	105		
	Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412, стр 326
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	457, стр 352

	Каша пшенная с маслом	130/5	3,71	4,23	21,27	138,48		182,стр 198
	Салат из свеклы	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21,стр 112
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
	Соль	5	0	0	0	0		
	Укроп, Петрушка, Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	
День	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 (48 гр)	6,09	5,52	0,33	75,6		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/20	2,04	6,77	14,33	126,72	6,09	82,стр141

Уплотненный подлик	Рагу из овощей	150	3,02	5,99	25,87	164,77	47,7	148,стр 171
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Кисель из вишни	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396,стр 319-320
	Хлеб Вилинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
	Суп молочный с крупой Артек	200	6,9	6,45	22,94	177,75	1,13	101, стр 150
	Мармелад	20	0,8	6	12,6	106		
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
	Соль	5	0	0	0	0		
День	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	

День:

Понедельник

Неделя:

2 неделя

Возрастная
категория:

сад 12 ч

Прим 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, 1
	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,4	54		57,стр 127
	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220,стр228

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	155	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
Уплотненный полдник	Хлеб Виталинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411, стр 326
	Суп молочный слизистый (рисовый)	200	6,72	6,71	24,5	185	1,22	98, стр 149
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
	Вафли	20	1,6	4,2	14,2	102		
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 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 крупой (пшено)	250	4,98	6,84	23,21	183,5	1,13	101, стр 150
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
	Пюре картофельное	130	7,65	4,95	71,6	346,85		339, стр 295
	Компот из сухофрукты	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394, стр 318
	Гуляш из отворного мяса	80	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293, стр 267
Обед	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Суп картофельный с клецками со сметаной	230/20	2,39	5,85	12,29	111,58	5,29	91, стр 146
	Хлеб Вилинский	50	4,2	0,5	21,5	105		
	Омлет с сыром	85	7,59	14,77	1,31	166,46	0,41	230, стр 233
Уплотненный полдник	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21, стр 112
	Чай с лимоном и сахаром*	180/10/7	0,06	0,01	10,19	39,78	2,83	412, стр 326
	Мармелад	20	0,8	6	12,6	106		

	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	10	52		
	Соль	5	0	0	0	0		
День	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:

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	3,3	8,55	19,7	170		1, стр 104
	Суп молочный манный	250	6,85	6,31	32,75	164,75	1,22	99, стр 149
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
	Щи из шавля со сметаной	230/20	2,40	7,79	5,44	101,69	16,14	75, стр 138
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321, стр 285
	Компот из свежемороженных ягод (клюбника)	180	0,27	0,1	19,93	81,72	23,22	393, стр 318
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Хлеб Витинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Простокваша	180	18	18	18	103		420, стр 330

Удвоенный подлинник

День	Запеканка из творога со ступенным молоком	120/25	22,84	16,58	34,58	378,65	0,24	251,стр 243
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65	5	386,стр 314
	Яблоки	50	0,15	0	5,1	26		
	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	Яблоки	100	0,3	0	10,2	52	10	386,стр 314
Обед	Капуста тушеная с мясом	210	10,19	7,74	15,32	358,9	24,99	143/318,стр 169,283

	Кисель из ягод свежих(вишня)	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396,стр 319-320
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	88,стр 144
	Хлеб Виллинский	40	4,2	0,5	21,5	105		
	Свежий огурец	60	0,6	0,12	2,28	14,4		
	Ватрушка	80	5,98	0,35	38,01	205,28		436/502,стр 339,384
Уплотненный полдник	Каша рассыпчатая с фруктами	155	5,57	9,43	43,19	280	1,25	181,стр 197
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414,стр 327
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	52		
	Соль	5	0	0	0	0		
День	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

122

	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	6,05	49,65	4,65	
	Каша вязкая гречневая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146		182,стр198
	Яйцо отварное	1 шт (48 гр)	6,09	5,52	0,33	75,6		227,стр 232
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	16	45		418, стр 329
Обед	Компот из сухофрукты(шиповник)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394,стр 318
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	0,3	289,стр 265
	Рагу из овощей	155	1,67	11,02	8,87	141	5,54	148,стр 171
	Суп с рыбной фрикаделькой	250	6,05	3,55	15,66	119	11,2	90,СТР 145
	Хлеб Вигинский	50	4,2	0,5	21,5	105		
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5	26		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	411,стр 326
Уплотненный полдник	Печенье	20	0,8	6	12,6	106		
	Яблоки	50	0,15	0	5,1	26	5	386,стр314
	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	178	1,13	101,стр 150
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,5	65		
День	Соль		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый	2	0,14	0	0,33	1,83	5,6	