

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 2 «КАПЕЛЬКА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ г.Керчи РК
«Детский сад комбинированного
вида № 2 «Капелька»

_____ Е.В. Шишлевская

Приказ № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

**Примерное цикличное меню (летне-осенний период)
для детей дошкольного возраста (2-3 лет)
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
города Керчи Республики Крым
«Детский сад комбинированного вида № 2 «Капелька»
для детей 12 часов пребывания**

г.Керчь
2024 год

День 1 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
Каша овсяная вязкая с маслом	155	4,56	5,91	21,78	159	0	168
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого:		11,87	15,1	43,47	357,5	0,09	
II завтрак:							
Сок яблочный	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 10	1,454 0,5	3,928 1,99	10,194 0,13	82 29,6	8,23 0,02	57 354
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
Каша гречневая вязкая с маслом	120	3,68	4,02	16,48	116,87	0	314
Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,43	0,95	26,92	3,8	13
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		19,34	19,89	79,33	584,29	13,35	
Уплотненный полдник:							
Рагу из овощей	155	2,40	11,33	13,59	166	8,27	137/354
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		8,08	15,14	58,65	398,96	18,97	
Всего за день:		40,04	50,13	196,6	1404,75	35,41	

День 2 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Суп молочный с пшеном	200	5,798	5,478	18,572	146,8	0,91	94
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Итого:		10,59	15,03	43,82	352,8	1,89	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,66	72,6	6,6	80
Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,38	258
Пюре картофельное	120	2,46	3,86	16,4	110,24	14,59	321
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,888	31,64	8,168	14
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		17,94	11,98	78,40	494,38	32,04	
Уплотненный полдник:							
Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,1	236
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	351
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		13,81	10,01	36,09	289,02	11,7	
Всего за день:		43,09	37,02	173,46	1200,2	48,63	

День 3 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,1	215
Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,78	3,3	53
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		11,06	23,41	29,9	374,78	4,38	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	82
Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
Салат из св. белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		23,65	20,34	90,11	640,61	22,94	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		11,1	9,35	61,34	369,76	11,6	
Всего за день:		46,56	53,1	196,5	1449,15	41,92	

День 4 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углево ды (г)			
Завтрак:							
Вареники ленивые с сахаром	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	230
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Итого:		13,66	14,0	39,19	337,0	1,1	
II завтрак:							
Сок яблочный	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,66	72,6	6,6	80
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
Пюре картофельное	120	2,46	3,86	16,4	110,24	14,59	321
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,888	31,64	8,168	14
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		17,89	16,04	81,53	543,38	30,66	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		11,1	9,35	61,34	369,76	11,6	
Всего за день:		43,4	39,39	197,21	1314,14	46,36	

День 5 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Тефтели рыбные	60	7,3	2,59	7,55	83	0,09	261
Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,33	160	0	316
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		15,0	15,58	62,13	449,0	1,07	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Борщ с картофелем	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
Пюре картофельное	120	2,46	3,86	16,4	110,24	14,59	321
Тефтели из говядины	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289
Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,43	0,95	26,92	3,8	13
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		17,91	17,86	79,77	553,81	28,6	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		12,65	14,21	72,92	469,8	10,65	
Всего за день:		46,31	47,65	229,97	1536,61	43,32	

День 1 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углево- ды (г)			
Завтрак:							
Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого:		11,78	17,57	44,32	382,0	0,16	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Суп картофельный с горохом	200	6,79	5,32	17,91	146,75	5,8	81
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
Каша рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	313
Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,43	0,95	26,92	3,8	13
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		27,37	20,14	101,35	697,57	10,9	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		15,71	16,8	69,03	489,6	12,46	
Всего за день:		55,61	54,51	229,85	1633,17	26,52	

День 2 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		10,71	15,48	43,18	354,8	1,89	
II завтрак:							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Итого:		0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед:							
Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83/121
Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,38	258
Пюре картофельное	120	2,46	3,86	16,4	110,24	14,59	321
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,888	31,64	8,168	14
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		21,66	13,93	79,09	529,78	34,40	
Уплотненный полдник:							
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6	2,62	55
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		9,08	14,62	44,48	341,56	12,24	
Всего за день:		41,85	44,43	176,55	1270,14	58,53	

День 3 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого:		10,95	15,79	39,68	344,3	0,93	
II завтрак:							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
Итого:		0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	82
Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
Салат из свежих овощей	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		23,65	20,34	90,11	640,61	22,94	
Уплотненный полдник:							
Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,1	236
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	351
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		13,81	10,01	36,09	289,02	11,7	
Всего за день:		48,81	46,54	175,68	1317,93	45,57	

День 4 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого:		11,02	15,81	43,86	361,8	2,1	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Борщ с картофелем	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
Пюре картофельное	120	2,46	3,86	16,4	110,24	14,59	321
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,888	31,64	8,168	14
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		18,35	18,85	83,97	580,53	32,84	
Уплотненный полдник:							
Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	231
Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	351
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Свежие фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		15,74	11,62	31,51	293,02	11,73	
Всего за день:		45,86	46,28	174,49	1299,35	49,67	

День 5 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углево- ды (г)			
Завтрак:							
Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	0	213
Суп молочный с крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого:		10,95	15,79	39,68	344,3	0,93	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,9	84
Тефтели из говядины	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289
Рагу из овощей	155	2,40	11,33	13,59	166	8,27	137/354
Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,43	0,95	26,92	3,8	13
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,1	73,9	1,3	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	п/п
Итого:		20,3	22,75	75,39	589,62	22,4	
Уплотненный полдник:							
Булочка сдобная	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	п/п
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Итого:		7,55	8,79	54,15	325,8	10,48	
Всего за день:		39,55	47,33	184,37	1323,72	36,81	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777263

Владелец Шишлевская Елена Вадимовна

Действителен с 18.07.2024 по 18.07.2025