

**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 № 71-о от
« 30 » 08 20 24 г.

**Примерное цикличное меню
для детей дошкольного возраста (3-7 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)	углево- ды (г)			
Завтрак:							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220	0	168
Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого:		18,36	19,3	63,57	501	0,03	
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	1,8 0,5	4,9 1,99	12,7 0,13	102,5 29,6	1,0 0,02	57 354
Котлета рубленая из говядины	80/5	11,92	8,80	0,87	173	0	282
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,67	4,86	20,94	146	0	168
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,04	1,2	33,6	4,7	13
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,7	1,5	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	118	0	п/п
Итого:		26,6	24,9	95,4	778,4	7,2	
Уплотненный полдник:							
Рагу из овощей	155	2,40	11,33	13,59	166	8,27	137/354
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	118	0	п/п
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		11,38	16,08	78,9	502,16	19,7	
Всего за день:		57,09	60,3	253,0	1845,5	29,9	

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	6,025	6,35	21,05	165,5	1,15	94
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		11,3	16,3	50,03	392,5	2,27	
II завтрак:							
Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399
Итого:		0,75	0	15,15	64	3,0	
Обед:							
Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	200	1,99	5,03	16,92	122	7,53	76
Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,38	18,16	321
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	12,25	14
Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	118	0	п/п
Итого:		25,3	18,7	114,3	729,3	41,9	
Уплотненный полдник:							
Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
Соус молочный сладкий	30	4,5	1,3	4,0	30,5	0,1	351
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		25,1	16,5	41,8	400,5	12,75	
Всего за день:		62,35	51,5	221,3	1568,3	59,9	

День 3 неделя 1

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углево- ды (г)			
Завтрак:							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Икра кабачковая	60	0,7	3,9	4,9	58,0	4,6	53
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		13,51	27,32	35,39	442	5,92	
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 макаронными изделиями	200	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	82
Плов из птицы	210	21,47	16,69	35,69	406	0,01	304
Салат из св. белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,64	5,44	52,44	19,47	20
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,02	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	п/п
Итого:		32,4	24,31	124,13	870,19	29,29	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		11,43	10,71	62,06	386,16	12,33	
Всего за день:		58,09	62,34	236,73	1762,35	50,54	

День 4 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 крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		12,69	17,37	51,39	413,0	2,3	
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	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	80
Шницель рубленый из говядины	80/5	11,92	8,80	0,87	173	0	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Салат из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,0	12,23	14
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,02	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0	п/п
Итого:		25,17	22,03	98,48	737,75	47,03	
Уплотненный полдник:							
Сырники из творога	100	9,30	6,33	5,38	116	0,13	231
Соус молочный сладкий	30	4,5	1,3	4,0	30,5	0,1	351
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		17,83	10,93	49,03	346,66	11,43	
Всего за день:		56,44	50,33	214,05	1561,41	63,76	

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	80	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
Соус томатный	60	0,7	2,5	4,8	44,8	1,4	348
Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,37	200	0	316
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		16,7	18,8	77,7	548,8	2,76	
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
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,04	1,2	33,6	4,7	13
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,7	1,5	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0	п/п
Итого:		37,4	16,8	99,8	702,0	23,9	
Уплотненный полдник:							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Пирог открытый с повидлом	100	6,21	3,22	57,12	282	0,36	459
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0	368
Итого:		15,29	17,2	89,62	574	10,54	
Всего за день:		70,14	52,8	282,27	1888,8	40,2	

День 1 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Макаронны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого:		13,68	17,85	56,39	440,0	0,17	
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	80/5	11,92	8,80	11,6	173	0	282
Каша гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146	0	313
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,04	1,2	33,6	4,7	13
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,7	88,7	1,5	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	118	0	п/п
Итого:		31,17	23,36	114,2	793,05	12,0	
Уплотненный полдник:							
Суп молочный с крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Булочка сдобная	60	6,79	1,74	33,94	179	0,06	144
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		20,07	14,43	75,22	511	13,65	
Всего за день:		65,67	55,64	260,96	1808,05	28,82	

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	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Итого:		12,69	17,37	51,39	413	2,3	
II завтрак:							
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	368
Итого:		1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	
Обед:							
Суп с мясными фрикадельками	200	6,6	5,2	15,4	135	11,2	83/121
Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,38	18,16	321
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,0	12,23	14
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,05	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0	п/п
Итого:		30,6	18,9	112,8	742,4	45,8	
Уплотненный полдник:							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Икра овощная	80	1,04	3,3	5,7	56,8	3,5	55
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Печенье	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	п/п
Итого:		9,58	17,34	32,74	320,96	3,68	
Всего за день:		54,37	54,11	217,9	1571,36	61,78	

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	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
Суп молочный с крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого:		14,98	19,58	47,3	425	1,16	
II завтрак:							
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	368
Итого:		1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	82
Плов из птицы	210	21,47	16,69	35,69	406	0,01	304
Салат из св. белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,64	5,44	52,44	19,47	20
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,02	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	п/п
Итого:		32,4	24,31	124,13	870,19	29,29	
Уплотненный полдник:							
Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
Соус молочный сладкий	30	4,5	1,3	4,0	30,5	0,1	351
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	368
Итого:		26,21	16,62	53,0	451,5	12,75	
Всего за день:		75,09	61,01	245,43	1841,69	53,2	

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	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого:		12,51	17,3	51,34	411,0	2,33	
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 картофелем	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
Котлета рубленая из говядины	80/5	11,92	8,80	0,87	173	0	282
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,38	18,16	321
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	12,25	14
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,02	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0	п/п
Итого:		25,17	23,54	104,05	774,13	40,75	
Уплотненный полдник:							
Сырники из творога	100	9,30	6,33	5,38	116	0,13	231
Соус молочный сладкий	30	4,5	1,3	4,0	30,5	0,1	351
Пряник	30	0,96	0,56	15,57	67,16	0	п/п
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		20,64	13,47	43,82	359,66	12,69	
Всего за день:		59,07	54,31	214,36	1608,79	58,77	

День 5 неделя 2

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)			
Завтрак:							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
Суп молочный с крупой	200	7,4	7,41	22,41	186,0	1,13	94
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,55	14,62	136	0	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Итого:		14,98	19,58	47,3	425,0	1,16	
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 рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,9	84
Голубцы с мясом и рисом ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	354
Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,04	1,2	33,6	4,7	13
Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,13	25,02	102	1,56	373
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,1	118	0	п/п
Итого:		26,9	17,23	101,57	671,6	35,2	
Уплотненный полдник:							
Каша пшеничная рассыпчатая с фруктами	200/5	7,43	11,92	57,47	367	1,71	167
Пирог открытый с повидлом	100	6,21	3,22	57,12	282	0,36	459
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		16,89	17,95	138,75	784	13,24	
Всего за день:		59,52	54,76	302,77	1944,6	52,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777263

Владелец Шишлевская Елена Вадимовна

Действителен с 18.07.2024 по 18.07.2025