

СОГЛАСОВАНО

Руководитель  
ГБДОУ №37  
/Обухова Н.В./**МЕНЮ**

1 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                            | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                       |       |                   |         |             |                                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                             | 30    | 3.8               | 3.5     | 10.3        | 89                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ<br>"ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 5                 | 7.4     | 20.3        | 168                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                               | 180   | 5.5               | 4.6     | 16.4        | 130                                 |
| Итого                                                         |       | 14.3              | 15.5    | 47          | 387                                 |
| II Завтрак                                                    |       |                   |         |             |                                     |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                   | 150   | 4.2               | 3.8     | 6.8         | 85                                  |
| Итого                                                         |       | 4.2               | 3.8     | 6.8         | 85                                  |
| Обед                                                          |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ<br>(ОГУРЦЫ)                        | 40    | 0.3               |         | 0.7         | 5                                   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)          | 180   | 3.8               | 8.1     | 8.6         | 125                                 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                                              | 60    | 8.4               | 12.8    | 6.8         | 176                                 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-й<br>ВАРИАНТ)                       | 120   | 2.5               | 2.7     | 10.9        | 79                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                   | 150   |                   |         | 6.7         | 27                                  |
| Итого                                                         |       | 17.8              | 24.4    | 52.5        | 505                                 |
| Полдник                                                       |       |                   |         |             |                                     |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                 | 60    | 10.2              | 6       | 2.6         | 105                                 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                                  | 115   | 2.3               | 4       | 15.3        | 107                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 150   | 0.1               |         | 5.2         | 21                                  |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                            | 40    | 3.4               | 3       | 23.9        | 136                                 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                                        | 95    | 0.4               | 0.4     | 9.3         | 45                                  |
| Итого                                                         |       | 17.7              | 13.6    | 64.8        | 455                                 |
| Всего                                                         |       | 54                | 57.3    | 171.1       | 1432                                |

Медсестра \_\_\_\_\_



Руководитель  
ГБДОУ №37  
/Обухова Н.В./

# МЕНЮ

5 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 120   | 12.6              | 17.1    | 2.3         | 213                                 |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30    | 0.9               | 1.2     | 1.9         | 22                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180   | 4.5               | 3.6     | 16.7        | 118                                 |
| Итого                                                |       | 19.5              | 22.5    | 31.2        | 405                                 |
| II Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                    | 150   | 4.4               | 3.8     | 6           | 80                                  |
| Итого                                                |       | 4.4               | 3.8     | 6           | 80                                  |
| Обед                                                 |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 40    |                   |         |             |                                     |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ)                        | 180   | 6.8               | 8.2     | 9.5         | 139                                 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(КОТЛЕТЫ)               | 60    | 10.2              | 13.2    | 9.2         | 196                                 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)                           | 120   | 2.1               | 5.6     | 11.7        | 110                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                     | 150   | 0.8               | 0.1     | 20.6        | 87                                  |
| Итого                                                |       | 22.7              | 27.9    | 69.8        | 625                                 |
| Полдник                                              |       |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"                                     | 60    | 11.7              | 11.7    | 4.4         | 170                                 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (1 ВАРИАНТ)                           | 115   | 1.9               | 4.4     | 12.3        | 96                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)                      | 150   | 0.1               | 0.1     | 7.9         | 34                                  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                     | 40    | 4.1               | 1.3     | 23.2        | 121                                 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)                                | 95    | 0.4               | 0.3     | 9.8         | 45                                  |
| Итого                                                |       | 19.5              | 18      | 66.1        | 507                                 |
| Всего                                                |       | 66.1              | 72.2    | 173.1       | 1617                                |

Медсестра \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО

Руководитель  
ГБДОУ №37  
/Обухова Н.В./**МЕНЮ**

6 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                 | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                            |        |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 150    | 4.5               | 6.2     | 22.1        | 162                                 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 25     | 1.5               | 4.7     | 10.3        | 90                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20     | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 170/10 | 0.1               |         | 7.6         | 30                                  |
| Итого                                              |        | 7.6               | 11.5    | 50.3        | 334                                 |
| II Завтрак                                         |        |                   |         |             |                                     |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                        | 150    | 4.2               | 3.8     | 6.8         | 85                                  |
| Итого                                              |        | 4.2               | 3.8     | 6.8         | 85                                  |
| Обед                                               |        |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ                      | 40     | 0.6               | 2.1     | 6.8         | 48                                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ)              | 180    | 4.4               | 4.9     | 7.6         | 95                                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 60     | 8.4               | 3.4     | 5.4         | 85                                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 120    | 2.6               | 4.4     | 17.7        | 121                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20     | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)                        | 150    | 0.8               | 0.2     | 15.2        | 65                                  |
| Итого                                              |        | 19.6              | 15.8    | 71.5        | 507                                 |
| Полдник                                            |        |                   |         |             |                                     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ<br>СОУСЕ            | 60     | 7.6               | 8.7     | 5.4         | 130                                 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ                                  | 115    | 4.9               | 8.5     | 22.2        | 187                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180    | 0.1               |         | 6.2         | 25                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                | 40     | 5.5               | 3.1     | 21.4        | 135                                 |
| Итого                                              |        | 19.4              | 20.5    | 63.7        | 518                                 |
| Всего                                              |        | 50.8              | 51.6    | 192.3       | 1444                                |

Медсестра \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
7 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                                 | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                            |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 5.5               | 6.8     | 26.9        | 191                                 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                 | 30    | 1.6               | 0.6     | 17.6        | 81                                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180   | 2.7               | 2.3     | 12.5        | 82                                  |
| Итого                                              |       | 9.8               | 9.7     | 57          | 354                                 |
| II Завтрак                                         |       |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                | 150   | 4.4               | 6       | 6.3         | 81                                  |
| Итого                                              |       | 4.4               | 6       | 6.3         | 81                                  |
| Обед                                               |       |                   |         |             |                                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ПОМИДОРЫ)             | 40    | 0.4               | 0.1     | 1.5         | 10                                  |
| РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)                    | 180   | 3.7               | 8.2     | 9           | 128                                 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                        | 60    | 13.4              | 7.4     | 2.2         | 144                                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 110   | 4.1               | 3.7     | 26.3        | 155                                 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                                      | 20    | 0.4               | 1.3     | 1.5         | 19                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20    | 1.5               | 0.6     | 10.3        | 52                                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)                     | 150   | 0.1               | 0.1     | 8.1         | 34                                  |
| Итого                                              |       | 24.9              | 21.6    | 67.4        | 583                                 |
| Полдник                                            |       |                   |         |             |                                     |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 170   | 15.7              | 15.7    | 13.6        | 260                                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20    | 1.3               | 0.2     | 8.5         | 41                                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                         | 150   | 0.8               | 0.2     | 15.2        | 65                                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                             | 95    | 0.4               | 0.4     | 9.3         | 45                                  |
| Итого                                              |       | 18.2              | 16.5    | 46.6        | 411                                 |
| Всего                                              |       | 57.3              | 53.8    | 177.3       | 1429                                |

Медсестра \_\_\_\_\_