

СОГЛАСОВАНО



Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

1 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6	8.1	24.5	196
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.2	5	19.4	135
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5	9.1	10.3	144
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.5	4.6	16.4	130
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
Итого		16.5	21.8	51.2	470
II Завтрак					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5	4.5	8.1	102
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1	8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	11.2	17.2	9.1	236
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	140	2.9	3.1	12.8	92
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
Итого		22	29.6	63.5	613
Полдник					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.7	8.1	3.5	141
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2.8	4.9	18.6	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.2	3.7	29.8	169
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		22.6	17.4	81.5	573
Всего		66.1	73.3	204.3	1758

СОГЛАСОВАНО



Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

5 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	17.8	24.2	3.2	302
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.8	4	24.4	140
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 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	4.6	3.6	16.8	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		24.8	29.6	32.2	495
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬные СВЕЖИЕ (ОГУРЦы)	60				
СУП С МАКАРОНными ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕй)	200	6.9	6	12.1	130
КОТЛЕТы, БИТОЧКИ (ОСОБые) (КОТЛЕТы)	80	13.6	17.5	12.3	261
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	140	2.5	6.5	13.7	120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕНный	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
Итого		27.5	31	85.6	736
Полдник					
КОТЛЕТы "НЕЖные"	80	15.6	15.6	5.8	227
РИС ОТВАРНОй С ОВОЩАМИ	140	3.3	5.2	32.7	190
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕНный	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0.1	0.1	9.5	41
БУЛОЧКА МОЛОЧная	50	5	1.6	28.9	151
ФРУКТы СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		27.7	23.5	103.8	745
Всего		85.2	88.6	228.8	2071

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

ГБДОУ №37

/Обухова Н.В./

МЕНЮ

6 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.4	6.6	26.7	187
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.7	4.2	21.9	135
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	90
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
Итого		7.7	12.1	63.8	392
II Завтрак					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.4	54
Итого		5	4.5	8.1	102
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.1	10.2	73
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.6	5	8.5	100
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	11.1	4.5	6.9	112
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.1	5.1	20.6	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.9		22.9	99
Итого		23.4	18.5	87.9	618
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	10.1	11.5	7.1	173
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	6	10.3	27.1	228
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.7	3.6	21.6	146
Итого		24.3	25.6	70.7	616
Всего		60.4	60.7	230.5	1728

Медсестра _____

СОГЛАСОВАНО



Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

7 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	7.3	32.4	222
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4	4.3	27.6	165
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.4	54
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
Итого		10.9	10.2	69.8	413
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.4	54
Итого		5.2	7.2	7.6	97
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.5	10.1	135
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13.8	8.9	2.2	164
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0.1	0.1	9.7	41
Итого		27.3	23.3	80.8	665
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18.5	18.4	16	304
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0.6	0.1	24.3	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		22.3	19.7	68.9	549
Всего		65.7	60.4	227.1	1724

Медсестра _____