



МЕНЮ
10 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	103
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.2	5	19.4	135
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.9	114
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		10.5	11	75.2	444
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
Итого					
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.9	8.3	3.5	144
МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	18.6	43.1	0.5	464
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	3.2	9.1	23.8	193
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.7	83
Итого		25.1	26.9	76.6	665
Полдник					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.4	22.5	18.3	345
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.1	3.8	29.8	169
Итого		24.4	27.1	73.1	632
Всего		60	65	224.9	1741

Медсестра _____



Руководитель
ГБДОУ №37
Обухова Н.В./

МЕНЮ

11 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	6.8	31.6	214
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3.9	3.8	26.4	155
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.8	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.4	54
Итого		12.8	11	73.3	442
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	5.9	4.8	24.5	165
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	10.7	15.6	8.8	218
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	18	74
Итого		25.5	26.2	105.9	762
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.7	20.5	30	441
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	170	19.1	18.2	15.1	301
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
Итого		34.9	23	63.8	613
Всего		78.4	64.7	250.2	1912

Медсестра _____

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

ГБДОУ №37

/Обухова Н.В./

МЕНЮ

12 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	5.6	8.2	24.9	196
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	180	1.7	4.7	17.9	120
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		13.7	56
Итого		16.1	21.9	51.6	470
II Завтрак					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5	4.5	8.1	102
Итого		5	4.5	8.1	102
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.3	5	4.6	72
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.4	6	8.6	114
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13.6	3.8	4.5	122
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3.5	3.8	20.1	129
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики)	140	2.7	5.1	22.1	146
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
Итого		29.3	19.5	68.8	582
Полдник					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.2	6.9	7.6	133
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2.1	1.9	9.5	70
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.8	3.8	26.7	168
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		23.2	13.8	95.3	610
Всего		73.6	59.7	223.8	1764

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

13 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	171	18.2	24.6	3.3	307
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	170	3	5	18.1	129
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
Итого		23.3	28.7	28	463
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
Итого		5.2	7.2	7.6	97
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.3	8.5	12.8	147
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8.2	6.2	36.9	236
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2		11.6	48
Итого		29.8	33.1	96.6	805
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	9.8	13.3	12.7	210
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	6.1	7.2	16.8	159
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
ФРУКТЫ СВЯЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого		20.5	21.6	80.3	603
Всего		78.8	90.6	212.5	1968



Руководитель
ГБДОУ №37
Юбухова Н.В./

МЕНЮ
14 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	6.7	27.8	190
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	4.8	22.7	141
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.8	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		12.2	12.9	69.8	444
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.5	5.4	7	97
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11	4.4	5.6	106
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	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.7	122
Итого		23.3	15.9	88.2	593
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.4	9.5	2.9	187
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2	4.1	11.7	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.7	3.5	21.6	145
Итого		29.1	17.9	61.4	550
Всего		69.8	51.2	226.6	1682

СОГЛАСОВАНО



Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

17 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	5.3	19.1	137
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	79	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



МЕНЮ

18 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	180	6.4	9.7	35.8	261
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) (аллергики)	180	4.5	8.1	32.7	226
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
		10.7	12.6	73.2	452
Итого					
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
		5.2	7.2	7.6	97
Итого					
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.5	76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.9	2.4	15.2	98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200	5.2	5	14.4	123
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.6	14.3	13.7	237
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2.8	4.4	17	120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
		24.6	28.1	73.4	644
Итого					
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.8	20.6	30	441
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	170	18.2	18.6	15.8	304
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47
		34.4	23.1	60.9	598
Итого		74.9	71	215.1	1791
Всего					

Медсестра _____

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./**МЕНЮ**
19 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	1.9	4.8	22.7	141
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		8.2	33
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		13.7	56
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	129
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
Итого		27.7	23.5	103.8	745
Всего		85.2	88.6	228.8	2071



МЕНЮ

20 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	21.7	132
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		13.7	56
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	145
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

21 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	3.9	4.2	27.3	162
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
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		13.7	56
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 _____



МЕНЮ
24 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	5.9	7.6	23.8	187
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.9	114
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		8.2	33
Итого		10.5	11	75.2	444
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180				
Итого					
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.9	8.3	9.6	132
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.8	8.2	3.5	144
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	3.2	9.1	23.8	193
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	17	85
Итого		25	26.8	76.9	667
Полдник					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.4	22.5	18.3	345
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1		6.2	25
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4.2	3.8	29.8	169
Итого		24.5	27.1	73.1	632
Всего		60	64.9	225.2	1743

Медсестра _____

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

ГБДОУ №37

/Обухова Н.В./

МЕНЮ

25 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.6	6.8	31.6	214
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	6.5	6.3	30.7	206
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	24.9	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.8	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		12.8	11	73.3	442
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	6	4.8	24.5	165
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	10.7	15.6	8.8	218
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.3	4.8	33.5	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	18	74
Итого		25.6	26.2	105.9	762
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	31.7	20.5	30	441
КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ (аллергики)	170	19.1	18.2	15.1	301
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	4.1	33
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.3	44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43
Итого		34.9	23	63.8	613
Всего		78.5	64.7	250.2	1912

СОГЛАСОВАНО



Руководитель
ГБДОУ №37
/Обухова Н.В./

МЕНЮ

26 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	5.6	8.2	24.9	196
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	180	5.5	7.9	24.2	191
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		13.4	54
Итого		16.1	21.9	51.6	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					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.3	5	4.6	72
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	6.4	6	8.6	114
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13.6	3.8	4.5	122
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3.5	3.8	20.1	129
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
Итого		29.3	19.5	68.8	582
Полдник					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10.2	6.9	7.6	133
МЯСО (ГОВЯДИНА) ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23.5	20.1	0.5	276
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2.1	1.9	9.5	70
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.8	3.8	26.7	168
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого		23.2	13.8	95.3	610
Всего		73.6	59.7	223.8	1764

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

ГБДОУ №37

/Обухова Н.В./

МЕНЮ

27 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	171	18.2	24.6	3.3	307
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	6.5	6.4	31.7	211
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ)	30	0.9	1.2	1.9	22
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.3	12.5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		23.3	28.7	28	403
II Завтрак					
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	7.2	7.6	97
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5.2	7.2	7.6	97
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.3	8.5	12.8	147
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	13.6	17.5	12.3	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8.2	6.2	36.9	236
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2		11.6	48
Итого		29.8	33.1	96.6	805
Полдник					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	9.8	13.3	12.7	210
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	6.1	7.2	16.8	159
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0.1	24.5	103
ФРУКТЫ СВЯЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого		20.5	21.6	80.3	603
Всего		78.8	90.6	212.5	1968

СОГЛАСОВАНО

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

28 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	6.7	27.8	190
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4.4	7.1	27	190
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.5	2	14.9	83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.6	3.6	16.8	119
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		12.2	12.9	69.8	444
II Завтрак					
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.2	4.5	7.2	95
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		13.7	56
Итого		5.2	4.5	7.2	95
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	4.5	5.4	7	97
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11	4.4	5.6	106
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	30	2	0.3	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0.5		29.7	122
Итого		23.3	15.9	88.2	593
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.4	9.5	2.9	187
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2	4.1	11.7	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2		6.4	28
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.7	3.5	21.6	145
Итого		29.1	17.9	61.4	550
Всего		69.8	51.2	226.6	1682