Утверждаю:

Заведующий ГКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 21 "СКАЗКА" Г.О. ЕНАКИЕВО" ДНР

О. В. Компаниец

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников
дошкольного возраста (3-7 лет)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 21 "СКАЗКА" ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЕНАКИЕВО" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценност	
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	
Итого за завтрак		**400**	**19,46**	**14,27**	**69,48**	**463,88**	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак		**100**	**5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис) на бульйне	200	1,63	4,22	12,99	97,42	
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	
	Огурец консервированый	Огурец консерв	40	0,32	0,04	0,68	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	
Итого за обед		**625**	**60,38**	**23,96**	**61,02**	**559,56**	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	
	Какао с молоком сгущеным	200	3,7	3,1	24,5	147	
Итого за полдник		**260**	**7,14**	**4,66**	**61,37**	**320,04**	
Итого за день		**1385**	**91,98**	**42,99**	**201,97**	**1389,48**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	
Итого за завтрак		**475**	**16,92**	**9,43**	**60,19**	**433,04**	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
Итого за обед		**665**	**17,23**	**17,18**	**106,26**	**531,06**	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за полдник		**290**	**19,76**	**18,56**	**23,36**	**346,2**	
Итого за день		**1530**	**54,31**	**45,57**	**199,61**	**1357,3**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 3							
Завтрак							
	Рыба запеченая в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	
Итого за завтрак		**430**	**20,89**	**11,09**	**58,45**	**412,12**	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед							
	Свекольник на бульйоне	200	1,7	3,65	9,57	77,16	
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	
Итого за обед		**745**	**25,33**	**23,07**	**83,75**	**639,92**	
Полдник							
	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за полдник		**310**	**19,89**	**19,69**	**21,83**	**347,85**	
Итого за день		**1585**	**66,51**	**54,25**	**173,83**	**1446,89**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	
Итого за завтрак		**475**	**17,73**	**18,08**	**58,19**	**466,37**	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		**100**	**5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед		**670**	**20,02**	**15,7**	**94,68**	**477,93**	
Полдник							
	Булочка Домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за полдник		**250**	**10,52**	**12,13**	**52,52**	**360,96**	
Итого за день		**1495**	**53,27**	**46,01**	**215,49**	**1351,26**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	10,53	10,14	34,8	272,54	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за завтрак		**435**	**19,57**	**19,92**	**67,92**	**531,09**	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	
	Картофель отварной (гарнир)	130	2,46	3,73	14,43	119,54	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Сок яблочный						
Итого за обед		**450**	**18,37**	**13,57**	**47,3**	**397,64**	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	
Итого за полдник		**370**	**17,37**	**18,09**	**41,19**	**395,75**	
Итого за день		**1355**	**55,71**	**51,98**	**166,21**	**1371,48**	
Итого за 5 дней		**7350**	**321,78**	**240,8**	**957,11**	**6916,41**	
		6750	**202,5**	**225**	**978,75**	**6750**	

Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	
Итого за завтрак		**434**	**19,03**	**16,99**	**75,57**	**526,05**	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	
Итого за обед		**665**	**19,72**	**26,63**	**99,71**	**612**	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	
Итого за полдник		**240**	**6,62**	**5,03**	**50,34**	**271,69**	
Итого за день		**1339**	**45,37**	**48,65**	**225,62**	**1409,74**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 2							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за завтрак		**439**	**15,53**	**19,56**	**65,63**	**503,36**	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Сок яблочный						
Итого за обед		**445**	**17,51**	**11,45**	**40,44**	**334,86**	
Полдник							
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	
Итого за полдник		**290**	**14,33**	**13,95**	**35,98**	**325,23**	
Итого за день		**1274**	**47,77**	**45,36**	**151,85**	**1210,45**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	
Итого за обед		**504**	**19,75**	**20,72**	**58,15**	**500,07**	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		**100**	**5**	**0,1**	**10,1**	**46**	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,18	255	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	
Итого за обед		**675**	**23,04**	**26,07**	**58,76**	**561,3**	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за полдник		**310**	**19,4**	**20,98**	**23,14**	**369,48**	
Итого за день		**1589**	**67,19**	**67,87**	**150,15**	**1476,85**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за завтрак		**434**	**15,56**	**13,33**	**52,84**	**394,43**	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	
	Огурец консервированый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	
Итого за обед		**670**	**20,4**	**19,85**	**80,53**	**571,16**	
Полдник	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,13	7,05	6,74	94,85	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром						
Итого за полдник		**295**	**14,44**	**13,69**	**24,37**	**278,15**	
Итого за день		**1499**	**50,8**	**47,27**	**167,54**	**1290,74**	
		1350	40,5	45	195,75	1350	

День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	
Итого за завтрак		**439**	**14,79**	**17,13**	**49,52**	**413,8**	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	
Итого за обед		**640**	**25,89**	**23,53**	**62,91**	**567,85**	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223	
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	
Итого за полдник		**425**	**22,35**	**11,93**	**49,92**	**396,53**	
Итого за день		**1604**	**63,43**	**52,99**	**172,15**	**1425,18**	
		7305	274,56	262,14	867,31	6812,96	
		6750	**202,5**	**225**	**978,75**	**6750**	