

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГКДОУ

Детский сад №76 г.о.Донецк" ДНР

Е.А.Лозинская

Примерное двухнедельное меню на зимне-весенний период 2024-2025 г. для питания детей Государственного казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад комбинированного вида №76 городского округа Донецк" Донецкой Народной Республики

Неделя: ПЕРВАЯ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

День: ПОНЕДЕЛЬНИК														
Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептур ы	
			Белки		Жиры		Углеводы							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак														
Суп молочный с рисом	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	*	*		
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	*	*		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	*	*		
Печенье	10	25	0,83	2,32	0,88	2,46	7,56	21,17	41,8	117,04	*	*		
Итого:	390	495	12,15	16,64	10,64	14,62	57,11	84,19	373,12	536,53	*	*		
Обед														
Суп картофельный с овсяными хлопьями	200	250	2,01	2,18	2,36	2,84	13,98	14,29	76,1	91,5	*	*		
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	*	*		
Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2	55	74	*	*		
Хлеб	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	94,6	118,33	*	*		
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76	*	*		
Итого:	570	710	17,26	22,99	10,65	13,49	78,79	94,82	476,7	593,53	*	*		
Ужин														
Капуста тушеная	130	150	15,19	20,65	23,16	32,37	78,11	94,28	537	751	*	*		
Курица тушеная с морковью	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	*	*		
Хлеб	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	*	*		
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	*	*		
Итого:	430	520	34,53	45,13	30,27	41,39	105	130,4	788,7	1076,27	*	*		

День: ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Запеканка из вермешели с творогом	180	200	18.3	23.2	11.8	14.6	32.6	44.1	375.1	406.5	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Банан	60	90	0.9	1.3	0.3	0.45	12.6	18.9	58.6	86.4	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	420	510	24.72	31.33	15.12	18.58	72.65	98.14	593.7	694.57	*	*	
Обед													
Суп картофельный с пшеном	200	250	2.01	2.18	2.36	2.84	13.98	14.29	76.1	91.5	*	*	
Картофель отварной с луком	150	200	3.1	4.13	6.99	9.32	20.84	27.79	166.96	222.61	*	*	
Биточки рубленные из птицы	60	80	11.93	11.93	12.62	12.62	8.09	8.09	194	194	*	*	
Салат из зеленого горошка консервированного	30	30	0.93	0.93	1.62	1.62	2	2	26.12	26.12	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Итого:	630	790	21.46	23.51	24	26.918	85.05	101.31	620.33	754.26	*	*	
Ужин													
Каша жидкая молочная манная	120	150	2.2	4	3.4	4.3	15.2	19	104.6	130.7	*	*	
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Вафли	30	40	1.86	2.2	1.22	1.6	32.11	36.25	135.23	156.36	*	*	
Итого:	330	410	6.5	9.48	4.93	6.32	68.9	84.77	339.83	422.73	*	*	

День: СРЕДА													
Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Омлет на натуральном молоке	130	155	16.9	18.1	25.13	30.8	2	2.4	231	238	*	*	
Каша жидкая молочная пшениная	120	150	3.5	4.4	3.8	4.7	16.3	20.4	113.6	142	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	430	525	25.92	29.33	31.95	39.03	45.75	57.94	504.6	581.67	*	*	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.39	5.49	4.21	5.27	13.05	16.32	107.8	134.75	*	*	
Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	*	*	
Суфле рыбное	60	80	10.3	13.8	4.4	5.9	2.6	3.4	91.4	121.9	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	570	710	21.78	28.13	13.52	17.288	77.09	95.46	495.35	650.38	*	*	
Ужин													
Плов с курицей	120	150	16.4	20.5	4.9	6.1	19.9	24.9	188.8	236	*	*	
Салат из свеклы	50	50	0.71	0.71	3.04	3.04	4.18	4.18	46.95	46.95	*	*	
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Яблоко	50	100	0.2	0.4	0.2	0.4	5.2	10.4	22.5	45	*	*	
Итого:	400	520	19.75	24.89	8.45	9.96	50.87	69	358.25	463.62	*	*	

День: ЧЕТВЕРГ													
Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	150	200	9.29	11.17	10.01	10.28	22.71	31.78	218	264	*	*	
Икра кабачковая	45	55	0.68	0.72	2.7	2.82	4.51	4.62	45	47	*	*	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	375	475	14.68	17.9	15.01	15.91	52.34	70.08	404	496.67	*	*	
Обед													
Суп с рыбными консервами	200	250	5.9	7.38	6.76	8.45	12.54	15.68	134.6	168.25	*	*	
Капуста тушеная	130	150	15.19	20.65	23.16	32.37	78.11	94.28	537	751	*	*	
Курица тушеная с морковью	120	150	16.9	21.2	6.8	8.6	5.3	6.6	151.7	189.6	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	640	780	41.48	53.57	37.13	49.938	136.09	165.7	980.45	1328.88	*	*	
Ужин													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.55	5.5	3.78	4.54	14.88	17.86	111.85	134.22	*	*	
Ватрушка с павидлом	60	60	3.7	3.7	1.7	1.7	38.9	38.9	185.4	185.4	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Итого:	360	440	11.4	12.87	8.2	9.37	66.74	72.58	386.25	426.62	*	*	

День: ПЯТНИЦА

Наименование блока	Выход блока для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5.6	8.3	5	6.3	28.8	36	187	233.7	*	*	
Курица тушеная с морковью	120	150	16.9	21.2	6.8	8.6	5.3	6.6	151.7	189.6	*	*	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Печенье	14	30	1.05	2.25	1.65	3.54	10.48	22.47	58.38	125.1	*	*	
Итого:	434	550	25.96	34.97	13.76	18.86	66.06	94.38	496.08	683.07	*	*	
Обед													
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.7	2.12	4.26	5.32	9.68	13.1	90.24	112.8	*	*	
Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	*	*	
Суфле рыбное	60	80	10.3	13.8	4.4	5.9	2.6	3.4	91.4	121.9	*	*	
Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	64	76	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	570	710	19.51	25.27	13.56	17.32	68.05	85.43	479.24	602.73	*	*	
Ужин													
Запеканка из творога с морковью	120	150	12.4	15.5	7.4	9.2	21	26.3	199.6	249.5	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	300	370	17.92	22.33	10.42	12.73	48.45	61.44	359.6	451.17	*	*	

Неделя: ВТОРАЯ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Суп молочный с рисом	200	250	6.61	8.31	7.46	9.35	24.43	29.34	190.32	233.82	*	*	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Печенье	10	25	0.83	2.32	0.88	2.46	7.56	21.17	41.8	117.04	*	*	
Яблоко	50	100	0.2	0.4	0.2	0.4	5.2	10.4	22.5	45	*	*	
Итого:	440	595	10.05	14.25	8.85	12.63	58.67	90.22	353.62	530.53	*	*	
Обед													
Суп картофельный с овсяными хлопьями	200	250	2.01	2.18	2.36	2.84	13.98	14.29	76.1	91.5	*	*	
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5.6	8.3	5	6.3	28.8	36	187	233.7	*	*	
Рыба припущенная в молоке	60	80	4.59	6.12	0.61	0.81	1.89	2.54	31	42	*	*	
Салат из свеклы	50	50	0.71	0.71	3.04	3.04	4.18	4.18	46.95	46.95	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	620	760	16.4	21.65	11.42	13.508	88.99	106.15	498.2	634.18	*	*	
Ужин													
Омлет на натуральном молоке	130	155	16.9	18.1	25.13	30.8	2	2.4	231	238	*	*	
Макароны отварные	120	150	4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	*	*	
Итого:	430	525	25.91	29.51	31.33	38.51	53.32	68.88	529.4	620.47	*	*	

День: ВТОРНИК

Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша вязкая молочная овсяная	120	150	5.2	6.5	6.8	8.5	20.6	25.7	163.7	204.7	*	*	
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Печенье	10	25	0.83	2.32	0.88	2.46	7.56	21.17	41.8	117.04	*	*	
Банан	60	90	0.9	1.3	0.3	0.45	12.6	18.9	58.6	86.4	*	*	
Итого:	370	485	9.37	13.4	8.29	11.83	62.35	95.29	364.1	543.81	*	*	
Обед													
Суп картофельный с гречневой крупой	200	250	2.01	2.18	2.36	2.84	13.98	14.29	76.1	91.5	*	*	
Картофель отварной с луком	150	200	3.1	4.13	6.99	9.32	20.84	27.79	166.96	222.61	*	*	
Печень по-строгановски	60	80	10	13.4	9.5	12.7	4	5.3	142	189.3	*	*	
Салат из зеленого горошка консервированного	30	30	0.93	0.93	1.62	1.62	2	2	26.12	26.12	*	*	
Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	64	76	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	630	790	19.95	25.49	20.87	26.98	75.29	91.71	569.78	723.86	*	*	
Ужин													
Запеканка из творога	120	150	23.7	29.7	8.5	10.7	17.3	21.7	241	301.2	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	300	370	29.22	36.53	11.52	14.23	44.75	56.84	401	502.87	*	*	

День: СРЕДА

Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	150	200	9.29	11.17	10.01	10.28	22.71	31.78	218	264	*	*	
Икра кабачковая	45	55	0.68	0.72	2.7	2.82	4.51	4.62	45	47	*	*	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	375	475	14.68	17.9	15.01	15.91	52.34	70.08	404	496.67	*	*	
Обед													
Суп картофельный с пшеном	200	250	2.01	2.18	2.36	2.84	13.98	14.29	76.1	91.5	*	*	
Жаркое по-Домашнему	120	150	14.9	18.6	3.7	4.7	10.6	13.2	135.4	169.3	*	*	
Салат из фасоли консервированной	30	30	0.93	0.93	1.62	1.62	2	2	26.12	26.12	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	540	660	21.33	26.05	8.09	9.678	66.72	78.63	394.77	506.95	*	*	
Ужин													
Суп молочный с рисом	200	250	6.61	8.31	7.46	9.35	24.43	29.34	190.32	233.82	*	*	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Ватрушка с павидлом	60	60	3.7	3.7	1.7	1.7	38.9	38.9	185.4	185.4	*	*	
Итого:	440	530	12.72	15.23	9.47	11.47	84.81	97.55	474.72	553.89	*	*	

День: ЧЕТВЕРГ													
Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Омлет на натуральном молоке	130	155	16.9	18.1	25.13	30.8	2	2.4	231	238	*	*	
Каша пшеничная рассыпчатая	120	150	5.1	6.4	5.2	6.5	28.4	35.5	180.6	225.8	*	*	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Банан	60	90	0.9	1.3	0.3	0.45	12.6	18.9	58.6	86.4	*	*	
Итого:	490	615	27.61	31.81	32.93	40.56	68.12	90.48	611.2	735.87	*	*	
Обед													
Борщ с картофелем и капустой	200	250	1.7	2.12	4.26	5.32	9.68	13.1	90.24	112.8	*	*	
Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	*	*	
Рыба припущенная в молоке	60	80	4.59	6.12	0.61	0.81	1.89	2.54	31	42	*	*	
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.018	20.82	24.99	62.55	101.7	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	570	710	13.38	17.08	9.78	12.248	73.01	91.38	417.39	548.53	*	*	
Ужин													
Запеканка рисовая с творогом	152	203	9.11	12.14	7.47	9.96	49.86	66.48	33	404	*	*	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.13	12.96	15.82	89	107	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Итого:	332	423	14.63	18.97	10.49	13.49	77.31	101.62	193	605.67	*	*	

День: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал		Распределение пищи по калорийности в течении дня (%)		№ Рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Суп молочный с рисом	200	250	6.61	8.31	7.46	9.35	24.43	29.34	190.32	233.82	*	*	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	*	*	
Хлеб	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	71	94.67	*	*	
Вафли	30	40	1.86	2.2	1.22	1.6	32.11	36.25	135.23	156.36	*	*	
Итого:	410	510	13.18	16.52	10.98	13.76	81.66	99.27	466.55	575.85	*	*	
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.01	2.18	2.36	2.84	13.98	14.29	76.1	91.5	*	*	
Капуста тушеная	130	150	15.19	20.65	23.16	32.37	78.11	94.28	537	751	*	*	
Курица тушеная с морковью	120	150	16.9	21.2	6.8	8.6	5.3	6.6	151.7	189.6	*	*	
Сок фруктовый	150	180	0.75	0.9	0	0	15.15	18.18	64	76	*	*	
Хлеб	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.6	118.33	*	*	
Итого:	640	780	38.01	48.88	32.72	44.31	131.86	157.5	923.4	1226.43	*	*	
Ужин													
Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	*	*	
Сосиска	50	50	5.5	5.5	11.95	11.95	0	0	133	133	*	*	
Салат со свеклы	50	50	0.71	0.71	3.04	3.04	4.18	4.18	46.95	46.95	*	*	
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	*	*	
Итого:	370	430	9.88	10.83	19.5	20.61	32.58	40.98	347.95	394.65	*	*	

"Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях", г.Новосибирск 2022 г.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций", М.П.Могильный, Т.В.Тутельян