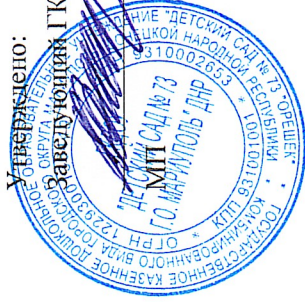


Утверждено:
Заведующий ГКДОУ "Ясли - сад № 73"
Е.О. Васина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для организации трехразового горячего питания детей
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №73 «ОРЕШЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
2024-2025гг

1 день понедельник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Макаронные изделия с тертым сыром	80/8 120/12		4,20	3,60	15,30	110,80	Суп гороховый	150 200		4,89	2,10	11,19	83,19	Вареники ленивые со сметаной	120/140		22,96 26,79	11,27 13,15	22,45 26,19	283,06 330,24
Яйцо отварное	1		5,08	4,60	0,28	63,00	Рагу овощное	120 150		2,20	5,90	10,90	106,70	Ряженка	120/120		4,80 4,80	3,84 3,84	5,04 5,04	80,40 80,40
Икра кабачковая	50 60		0,95	4,45	3,85	59,50	Колбаса отварная	50/60		7,84	10,78	0,06	120,00							
			1,14	5,34	4,62	71,40				11,04	15,20	0,08	169,00							
Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53	Хлеб ржаной	40/50		2,56	0,48	12,96	67,66							
			2,25	0,87	15,15	77,43				3,2	0,6	16,2	84,58							
Масло сливочное	3/5		0,02	2,18	0,04	19,80	Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53							
			0,04	3,63	0,07	33,00				2,25	0,87	15,15	77,43							
Чай с лимоном	150/150		0,10	0,02	8,50	33,42	Компот из сухофруктов	150/150		0,23	0,01	18,28	72,57							
			0,10	0,02	8,50	33,42				0,23	0,01	18,28	72,57							
Фрукта свежая (банан)	49/56		0,63	0,21	3,36	39,90														
			0,72	0,24	3,84	45,60														

ясли сад

1269,06 Ккал
1548,59 Ккал

2 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша молочная геркулесовая	150/200		4,99	8,24	16,98	162,33	Суп из овощей с фрикадельками	150/200		4,5	4,08	10,16+	95,40	Запеканка творожная	80/100		10,88 13,60	7,41 9,26	7,94 9,92	146,50 183,13
			6,66	10,99	22,64	216,40	Котлета рыбная	60/80		7,70	4,80	7,60	104,30	Какао с молоком	150/200		4,65 6,20	4,65 6,20	19,00 25,34	135,90 181,18
Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53	Рис отварной	100/120		10,30	6,40	10,10	139,00	Соус сметанный сладкий	20/30		0,91 1,36	1,29 1,93	1,71 2,56	30,20 45,30
Масло слив.порц.	3/5		0,02	2,18	0,04	19,80	Овощи консервиров.	40/40		2,50	3,17	24,33	135,67							
			0,04	3,63	0,07	33,00	Хлеб ржаной	40/50		3,00	3,80	29,20	162,80							
Фрукта свежая (яблоко)	79/79		0,32		8,92	36,94	Хлеб пшеничный	25/30		0,32	0,04	1	5,60							
			0,32		8,92	36,94				2,56	0,48	12,96	67,66							
Чай с сахаром	150/150		0,05	0,02	8,25	33,33	Хлеб ржаной	40/50		3,2	0,6	16,2	84,58							
			0,05	0,02	8,25	33,33				1,88	0,73	12,63	64,53							
							Компот из свежих апельсин или мандарин	150/200		2,25	0,87	15,15	77,43							
										0,34	0,08	25,49	103,95							
										0,45	0,10	33,99	138,60							

ясли сад

1206,64 Ккал
1 541,92 Ккал

3 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша пшеничная разсыпчатая	80/120		3,40 5,10	3,47 5,20	18,93 28,40	120,40 180,60	Свекольник со сметаной	180/250		2,8 3,74	2,65 3,54	7,64 10,18	65,83 87,78	Вермишель молочная	150/200		4,95 6,58	6,75 9,00	27,00 36,00	140,28 187,04
Салат из квашеной капусты	40/60		0,63 0,95	1,99 2,99	3,07 4,60	33,28 49,92	Тефтели мясные	60/70		7,58 8,85	5,69 6,64	3,88 4,53	101,24 118,11	Печенье	14 14		1,07 1,07	1,35 1,35	10,41 10,41	58,38 58,38
Омлет	60/60		4,71 4,71	5,44 5,44	1,92 1,92	75,00 75,00	Пюре картофельное	80/120		1,81 2,71	2,51 3,76	4,53 6,80	68,77 103,15	Йогурт	100/100		4,00 4,00	3,20 3,20	4,20 4,20	67,00 67,00
Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43	Хлеб пшеничный	30/30		2,25 2,25	0,87 0,87	15,15 15,15	77,43 77,43							
Масло сливочное	3/5		0,02 0,04	2,18 3,63	0,04 0,07	19,80 33,00	Хлеб ржаной	40/50		2,56 3,2	0,48 0,6	12,96 16,2	67,66 84,58							
Сыр твердый	5/5		2,32 2,32	2,95 2,95		36,00 36,00	Овощи консервиров.	20/20		0,16 0,16	0,02 0,02	0,50 0,50	2,80 2,80	ясли	1119,42	Ккал				
Чай с лимоном и сахаром	150 /150		0,10 0,10	0,02 0,02	8,50 8,50	33,42 33,42	Кисель из сухофруктов	150/200		0,023 0,03	0,01 0,01	18,3 24,4	72,60 96,80	сад	1383,44	Ккал				
Фрукта свежая (апельсин)	35/35		0,21 0,21	0,07 0,07	3,04 3,04	15,00 15,00														

4 день четверг

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Сырники	100/120		18,37 22,04	17,23 20,68	29,62 35,54	347,41 416,89	Суп картофельный с рыбой	150/200		6,29 8,38	1,95 2,6	10,95 14,60	86,54 115,38	Каша жидкая молочная пшеничная	150/200		5,07 6,76	7,81 10,41	19,40 25,86	168,70 224,94
Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43	Плов с курицей	100/120		13,67 16,40	4,08 4,90	16,58 19,90	157,33 188,80	Вафли	20/20		0,56 0,56	0,66 0,66	15,46 15,46	71,13 71,13
Масло сливочное	3/5		0,02 0,04	2,18 3,63	0,04 0,07	19,80 33,00	Икра свекольная	40/60		0,72 1,07	1,38 2,06	4,3 6,45	32,00 48,00							
Чай с молоком	150 /150		2,34 2,34	2,34 2,34	14,02 14,02	84,80 84,80	Хлеб ржаной	40/50		2,56 3,2	0,48 0,6	12,96 16,2	67,66 84,58							
Фрукта свежая (банан)	42/42		0,54 0,54	0,18 0,18	2,99 2,99	34,20 34,20	Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43							
							Сок фруктовый	120/120		0,60 0,60		12,12 12,12	50,66 50,66	ясла	1249,29	Ккал				
														сад	1507,24	Ккал				

5 день пятница

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша гречневая молочная	150/200		5,23 6,97	7,80 10,40	18,75 25,00	166,80 222,40	Суп из овощей на курином бульоне	150 200		4,14 5,52	3,28 4,37	8,12 10,83	78,48 104,64	Булка слобная	60/90		4,53 6,79	6,11 9,16	27,80 41,70	197,16 295,75
Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43	Печённые оладьи	60/80		14,55 19,40	6,98 9,30	5,85 7,80	144,00 192,00	Кофейный напиток с молоком	150/200		3,60 4,80	3,60 4,80	18,69 24,92	119,70 159,56
Масло слив. порц.	3/5		0,02 0,04	2,18 3,63	0,04 0,07	19,80 33,00	Пюре картофельное	120/150		2,71 3,39	3,76 4,69	6,8 27,66	103,15 128,92							
Сыр твёрдый	7/9		3,25 4,18	4,13 5,31		56,18 64,80	Хлеб ржаной	40/50		2,56 3,2	0,48 0,6	12,96 16,2	67,66 84,58							
Чай с сахаром	150/150		0,05 0,05	0,02 0,02	8,25 8,25	33,33 33,33	Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43							
Фрукта свежая (яблоко)	70/88		0,28 0,35		7,93 9,91	32,83 41,04	Помидоры сол	40/40		0,32 0,32	0,04 0,04	1 1	5,60 5,60							
							Сок томатный	150/200		1,50 2,00	0,15 0,20	4,35 5,80	24,75 33,00	ясла сад	1178,50 1553,48	Ккал Ккал				

6 день понедельник

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша молочная манная	150/200		4,39 5,86	7,46 9,95	20,11 26,80	166,00 221,38	Рассольник ленинградский	150/200		1,44 1,92	3,86 5,14	9,92 13,22	80,00 106,66	Запеканка из творога с морковью	100/120		11,66 13,99	20,71 24,85	23,78 28,53	234,00 280,08
Масло слив. порц.	3/5		0,02 0,04	2,18 3,63	0,04 0,07	19,80 33,00	Сосиски отварные	50/60		7,84 11,04	10,78 15,20	0,06 0,08	120,00 169,00	Кефир	150/150		6,00 6,00	4,80 4,80	6,30 6,30	100,50 100,50
Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43	Макароны отварные	120/150		4,30 5,40	3,90 4,90	26,20 32,80	157,40 196,80							
Сыр твёрдый	6/7		2,78 3,25	3,54 4,13		43,20 56,18	Салат из квашенной капусты	40/60		0,63 0,95	1,99 2,99	3,07 4,60	33,28 49,92							
Чай с сахаром	150 /150		0,05 0,05	0,02 0,02	8,25 8,25	33,33 33,33	Хлеб ржаной	40/50		2,56 3,2	0,48 0,6	12,96 16,2	67,66 84,58							
Фрукта (банан)	56/70		0,72 0,90	0,24 0,30	3,84 4,80	45,60 57,00	Хлеб пшеничный	25/30		1,88 2,25	0,73 0,87	12,63 15,15	64,53 77,43							
							Кисель из фруктов	150/200		5,80 7,70	5,80 7,7	13,40 17,90	52,00 69,00	ясла сад	1281,83 1612,29	Ккал Ккал				

7 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Подник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша гречневая рассыпчатая	100/120		5,50	4,17	24,00	155,83	Суп картофельный с макаронными изделиями	150		1,89	1,62	13,59	76,50	Каша молочная рисовая	150/200	149	5,23	7,80	18,76	166,78
			6,60	5,00	28,80	187,00		200		2,52	2,16	18,12	102,00		6,98		10,40	25,00	222,38	
Суфле рыбное	60/80		10,30	4,40	2,60	91,40	Запеканка картофельная с печенью	120/150		13,70	6,60	19,30	192,00	Йогурт	100/100	330	4,00	3,20	4,20	67,00
			13,80	5,90	3,40	121,90				17,20	8,30	24,10	240,00		4,00		3,20	4,20	67,00	
Икра кабачковая	40/60		0,76	3,56	3,08	47,60	Овощи консервиров.	40/40		0,32	0,04	1	5,60	Вафли	20	-	0,56	0,66	15,46	71,13
			1,14	5,34	4,62	71,40				0,32	0,04	1	5,60		20		0,56	0,66	15,46	71,13
Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53	Хлеб ржаной	40/50		2,56	0,48	12,96	67,66							
			2,25	0,87	15,15	77,43				3,2	0,6	16,2	84,58							
Масло слив. порц.	3/5		0,02	2,18	0,04	19,80	Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53							
			0,04	3,63	0,07	33,00				2,25	0,87	15,15	77,43							
Чай с лимоном и сахаром	150 /150		0,10	0,02	8,50	33,42	Сок томатный	120/150												
			0,10	0,02	8,50	33,42														

8 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Подник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал							
Каша жидкая молочная пшеничная	150/200		5,07	7,81	19,40	168,70	Суп "Снежок" с мясом птицы	170/200		6,53	7,35	13,98	167,21	Оладьи со сметаной	80/100 10/10		7,24	9,10	39,28	268,80							
			6,76	10,41	25,86	224,94				7,68	8,65	18,20	202,30				9,05	11,37	49,10	336,00							
Хлеб пшеничный	25/30		1,88	0,73	12,63	64,53	Жаркое по домашнему, овощи	150/180		12,41	11,23	13,08	210,38	Молоко	150/200		4,35	3,75	7,20	81,00							
			2,25	0,87	15,15	77,43				14,89	13,48	15,70	252,45				5,80	5,00	9,6	108,00							
Масло слив. порц.	3/5		0,02	2,18	0,04	19,80	Овощи консервиров.	40/40	-	0,32	0,04	1	5,60														
			0,04	3,63	0,07	33,00				0,32	0,04	1	5,60														
Сыр твёрдый	6/7		2,78	3,54		43,20	Хлеб ржаной	40/50	-	2,56	0,48	12,96	67,66														
			3,25	4,13		56,18				3,2	0,6	16,2	84,58														
Чай с сахаром	150 /150		0,05	0,02	8,25	33,33	Хлеб пшеничный	25/30	-	1,88	0,73	12,63	64,53														
			0,05	0,02	8,25	33,33				2,25	0,87	15,15	77,43														
Фрукта свежая (банан)	56/70		0,72	0,24	3,84	45,60	Компот из сухофруктов	150/200		0,23	0,01	18,28	72,57				ясли			Ккал							
			0,90	0,30	4,80	57,00				0,31	0,013	24,37	96,76								сад	Ккал					
																1312,91											
																1645,00											

