

Утверждено
заведующей
И.Н. Зайцева
Приказ № 170 от 22.11.2024



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД
№ 10 «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2024-2025 уч. года

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 10 «СВЕТЛЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(трехразовое питание)

| Номер рецептуры | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей | | Химический состав блюда | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Распределение еды по калорийности в течении дня (%) | | |
|----------------------|---------------------------------------|---|----------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|---|----------|----------|
| | | ясли | сад | белки | жиры | углеводы | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 |
| А | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | | | |
| <i>Первая неделя</i> | | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| н.р.: 54-3г | Макароны отварные с сыром | 100 | 120 | 3,7 | 4,6 | 0,4 | 0,5 | 22,9 | 28,6 | 110 | 137,5 | X | X |
| пром. | Икра кабачковая | 40 | 50 | 0,8 | 1 | 3,3 | 3,8 | 3,8 | 4,5 | 47 | 56 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 7,39 | 9,61 | 6,05 | 8,22 | 56,37 | 73,12 | 329,84 | 434,04 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|------|--------|---|---|
| н.р.: 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 150 | 200 | 6,3 | 8,4 | 2,0 | 2,6 | 11,0 | 14,6 | 86,5 | 115,4 | X | X |
| н.р.: 54-8г | Капуста тушеная | 100 | 120 | 3 | 3,7 | 3,5 | 4,4 | 11,7 | 14,6 | 90,8 | 113,5 | X | X |
| н.р.:307 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 100 | 9,7 | 12,13 | 13,92 | 17,4 | 7,89 | 9,86 | 196 | 245 | X | X |
| н.р.:382 | Кисель из сока фруктового | 150 | 180 | 0,43 | 0,52 | 0,04 | 0,05 | 22,65 | 27,18 | 92,7 | 111,24 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|
| Итого: | | X | X | 20,87 | 26,55 | 19,82 | 24,9 | 65,72 | 81,84 | 525,4 | 659,39 | X | X |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|----------|

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-2в | Коржик молочный | 40 | 40 | 2,2 | 2,6 | 4 | 4 | 21,01 | 21,01 | 129,9 | 129,9 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Фрукты | 70 | 100 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 2,86 | 3,28 | 4,57 | 4,58 | 45,67 | 46,77 | 205,7 | 209,5 | X | X |
| Всего: | | X | X | 31,12 | 39,44 | 30,42 | 37,7 | 167,76 | 201,73 | 1060,94 | 1302,93 | X | X |

ВТОРНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:54-20к | Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 2,7 | 3,4 | 0,7 | 0,8 | 11,8 | 14,8 | 64,1 | 80,2 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,51 | 11,31 | 5,56 | 7,98 | 44,57 | 61,15 | 288,84 | 398,54 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,2 | 125,25 | 82 | 102,5 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 120 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к. №81 | Котлеты (биточки, шницели) рыбные | 70 | 80 | 6,83 | 7,8 | 3,81 | 4,35 | 24,8 | 28,3 | 99,75 | 114 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 11,92 | 14,66 | 11,4 | 14,66 | 164,68 | 208,2 | 373,65 | 518,95 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №58 | Булочка дорожная | 50 | 50 | 0,61 | 0,61 | 0,61 | 0,61 | 15,4 | 15,4 | 67,98 | 67,98 | X | X |
| н.р.: 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 1,41 | 1,71 | 1,11 | 1,31 | 15,8 | 15,9 | 77,28 | 80,38 | X | X |
| Всего: | | X | X | 21,84 | 27,68 | 18,07 | 23,95 | 225,05 | 285,25 | 739,77 | 997,87 | X | X |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №77 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5,0 | 6,7 | 7,2 | 9,7 | 18,3 | 24,4 | 158,2 | 211,0 | X | X |
| н.р. 54-23ГН | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,51 | 11,61 | 9,96 | 14,08 | 38,47 | 53,92 | 303,14 | 422,94 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|
| т.к. №7 | Рассольник «Ленинградский» | 150 | 200 | 1,68 | 2,1 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 96,6 | 120,75 | X | X |
| т.к. №23 | Пшеничная каша | 100 | 120 | 6,29 | 6,29 | 5,45 | 5,45 | 36,08 | 36,08 | 218,6 | 218,6 | X | X |
| н.р.:54-35М | Оладьи из печени по-кунцевски | 60 | 80 | 10,5 | 14 | 6,9 | 9,2 | 9,5 | 12,6 | 140,6 | 187,4 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 20,01 | 24,34 | 16,8 | 62,37 | 83,43 | 97,27 | 570,1 | 712,8 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-9в | Булочка школьная | 60 | 60 | 5,2 | 5,2 | 1,8 | 1,8 | 34 | 34 | 172,6 | 172,6 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 5,38 | 5,4 | 1,89 | 1,9 | 43,9 | 45,0 | 209,8 | 213,6 | X | X |
| Всего: | | X | X | 33,9 | 41,35 | 28,65 | 78,35 | 165,8 | 196,19 | 1083,04 | 1349,34 | X | X |

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №1 | Каша «Дружба» молочная | 150 | 200 | 3,21 | 4,28 | 7,6 | 10,1 | 19,5 | 26 | 166 | 223 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9,02 | 12,19 | 12,46 | 17,28 | 52,27 | 72,35 | 390,74 | 541,34 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№34 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150 | 200 | 1,26 | 1,38 | 6,01 | 7,2 | 13,4 | 14,65 | 57,3 | 136 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 120 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к.№28 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 120 | 9,57 | 11,48 | 4,82 | 5,78 | 2,57 | 5,06 | 91,67 | 110,0 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 14,47 | 17,91 | 14,49 | 18,38 | 55,65 | 74,36 | 340,87 | 548,45 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 3,7 | 3,7 | 1,7 | 1,7 | 38,9 | 38,9 | 185,4 | 185,4 | X | X |
| н.р.:54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 0,8 | 1,1 | 6,5 | 8,7 | 38,2 | 50,9 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 4,9 | 5,3 | 2,5 | 2,8 | 45,4 | 47,6 | 223,6 | 236,3 | X | X |
| Всего: | | X | X | 28,39 | 35,4 | 29,45 | 38,46 | 153,32 | 194,31 | 955,21 | 1326,09 | X | X |

ПЯТНИЦА

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№4 | Яйцо отварное | 20 | 20 | 1,05 | 1,05 | 0,95 | 0,95 | 0,05 | 0,05 | 24,8 | 24,8 | X | X |
| т.к.№23 | Каша перловая | 90 | 100 | 4,24 | 4,24 | 4,13 | 4,13 | 30,18 | 30,18 | 174,9 | 174,9 | X | X |
| н.р.:54-15з | Икра свекольная | 30 | 60 | 0,7 | 1,3 | 2,1 | 4,2 | 3,4 | 6,8 | 35,7 | 71,4 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,88 | 10,6 | 9,53 | 13,06 | 63,3 | 77,05 | 408,24 | 511,64 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№90 | Суп гороховый с картофелем | 150 | 200 | 4,38 | 6,38 | 5,05 | 6,74 | 16,8 | 22,4 | 132 | 156 | X | X |
| н.р.:54-33м | Жаркое по-домашнему из курицы | 120 | 150 | 14,9 | 18,6 | 3,7 | 4,7 | 10,6 | 13,2 | 135,4 | 169,3 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 20,82 | 26,93 | 9,11 | 11,89 | 51,98 | 67,6 | 381,7 | 511,35 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------|----------|----------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-13в | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 4,9 | 4,9 | 2,7 | 2,7 | 32,2 | 32,2 | 172,9 | 172,9 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Фрукты | 70 | 100 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 5,56 | 5,58 | 3,27 | 3,28 | 56,86 | 57,96 | 248,7 | 252,5 | X | X |
| Всего: | | X | X | 35,26 | 43,11 | 21,91 | 28,23 | 172,14 | 202,61 | 1038,64 | 1275,49 | X | X |
| Итого за неделю | | X | X | 150,51 | 186,98 | 128,5 | 206,69 | 884,07 | 1080,09 | 4877,6 | 6251,72 | X | X |

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №23 | Каша рассыпчатая пшеничная | 100 | 110 | 6,01 | 6,01 | 4,29 | 4,29 | 37 | 37 | 210,7 | 210,7 | X | X |
| н.р.: 126 | Икра свекольная | 40 | 50 | 0,94 | 1,76 | 1,84 | 3,45 | 4,93 | 9,25 | 40,04 | 75,08 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 9,84 | 11,78 | 8,48 | 11,52 | 86,27 | 86,27 | 423,58 | 526,32 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к. №78 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 2,4 | 3,2 | 2,07 | 2,3 | 20,92 | 25,09 | 68,21 | 90,6 | X | X |
| т.к. №47 | Капуста тушеная с курой | 150 | 200 | 9 | 10 | 7,5 | 8,2 | 7,36 | 10,8 | 255 | 280 | X | X |
| т.к. №11 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 13,27 | 15,52 | 9,97 | 11,0 | 63,41 | 78,67 | 475,31 | 556,09 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------|----------|
| н.р.:54-10в | Булочка ванильная | 60 | 60 | 4,6 | 4,6 | 4,1 | 4,1 | 30,52 | 30,52 | 177 | 177 | X | X |
| н.р.:54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 150 | 200 | 2,6 | 3,5 | 2,5 | 3,3 | 16,7 | 22,3 | 100,1 | 133,4 | X | X |
| т.к. №33 | Фрукты | 70 | 100 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 7,68 | 8,58 | 7,08 | 7,88 | 61,98 | 67,58 | 315,7 | 349,0 | X | X |
| Всего: | | X | X | 30,79 | 35,88 | 25,53 | 30,4 | 211,66 | 232,52 | 1214,59 | 1431,41 | X | X |

ВТОРНИК

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|----------|----------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 3,62 | 4,8 | 3,98 | 5,3 | 4,09 | 5,46 | 93,5 | 124,7 | X | X |
| т.к.№3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 3,03 | 2 | 2,65 | 11,96 | 15,7 | 83,85 | 118 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,7 | 11,64 | 8,24 | 11,63 | 35,82 | 50,18 | 312,99 | 442,24 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р. 202 | Суп из овощей | 150 | 200 | 1,26 | 1,68 | 4,49 | 5,98 | 7,01 | 9,35 | 73,78 | 98,37 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 120 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к.№28 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 120 | 9,57 | 11,48 | 4,82 | 5,78 | 2,57 | 5,06 | 91,67 | 110,0 | X | X |
| т.к.№11 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 14,47 | 18,21 | 12,97 | 17,16 | 49,26 | 69,06 | 357,35 | 510,82 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------|----------|
| т.к.№15 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 180/20 | 14,48 | 17,37 | 12,25 | 13,7 | 29 | 34,8 | 275,2 | 330,3 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| Итого: | | X | X | 17,58 | 21,47 | 14,85 | 17,2 | 42,0 | 52,13 | 364,3 | 449,1 | X | X |
| Всего: | | X | X | 40,75 | 51,32 | 36,06 | 45,99 | 127,08 | 171,37 | 1034,64 | 1402,16 | X | X |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|-----|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|
| н.р.:94 | Каша молочная манная | 200 | 250 | 5,21 | 6,51 | 5,08 | 6,35 | 16,42 | 20,53 | 132,2 | 165,25 | X | X |
| н.р. 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,72 | 11,42 | 7,84 | 10,73 | 36,59 | 50,05 | 277,14 | 377,19 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|---|
| н.р.:54-18с | Свекольник | 150 | 200 | 3,45 | 4,6 | 2,0 | 2,6 | 8,1 | 10,9 | 64,3 | 85,8 | X | X |
| т.к. №87 | Макароны отварные | 100 | 120 | 2,6 | 3,2 | 4,43 | 5,5 | 9 | 11,5 | 67,3 | 98 | X | X |
| т.к.№86 | Птица тушеная в томатно-сметанном соусе с овощами | 60 | 80 | 5,32 | 6,1 | 6,5 | 7,62 | 0,7 | 0,94 | 56 | 90 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 12,91 | 15,85 | 13,29 | 16,17 | 42,38 | 55,34 | 301,9 | 459,85 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---|---|
| н.р.:54-1о | Омлет | 80 | 120 | 8,5 | 12,7 | 12 | 18 | 2,2 | 3,3 | 150,3 | 225,5 | X | X |
| т.к. №44 | Огурец соленый | 30 | 50 | 0,16 | 0,4 | 0,02 | 0,05 | 0,34 | 0,85 | 2,2 | 5,5 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| Итого: | | X | X | 8,84 | 13,3 | 12,11 | 18,15 | 12,44 | 15,15 | 189,7 | 272,0 | X | X |
| Всего: | | X | X | 30,47 | 40,57 | 33,24 | 45,05 | 91,41 | 120,54 | 768,74 | 1109,04 | X | X |

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|
| т.к.№77 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 5,0 | 6,7 | 7,2 | 9,7 | 18,3 | 24,4 | 158,2 | 211,0 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 10,81 | 14,61 | 12,06 | 16,88 | 51,07 | 70,75 | 382,94 | 529,34 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|---|
| т.к.№45 | Суп с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 3,83 | 5,11 | 3,84 | 6,95 | 15,48 | 16,64 | 100,81 | 114,24 | X | X |
| т.к.№10 | Картофельное пюре | 100 | 120 | 2,1 | 3,1 | 3,3 | 4,95 | 15,1 | 22,65 | 77,6 | 116,4 | X | X |
| т.к. №81 | Котлеты (биточки, шницели) рыбные | 70 | 80 | 6,83 | 7,8 | 3,81 | 4,35 | 24,8 | 28,3 | 99,75 | 114 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| Итого: | | X | X | 14,3 | 17,96 | 11,31 | 16,7 | 79,96 | 99,59 | 392,46 | 530,69 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---|---|
| т.к. №81 | Ватрушка с творогом | 50 | 70 | 1,7 | 2,38 | 8,1 | 11,34 | 34,0 | 47,6 | 134 | 187,6 | X | X |
| н.р.:54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 3,7 | 3,7 | 1,7 | 1,7 | 38,9 | 38,9 | 185,4 | 185,4 | X | X |
| н.р. 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,8 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 9,3 | 12,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 6,2 | 7,18 | 10,3 | 13,74 | 73,3 | 87,0 | 328,7 | 385,4 | X | X |
| Всего: | | X | X | 31,31 | 39,75 | 33,67 | 47,32 | 204,33 | 257,34 | 1104,1 | 1445,43 | X | X |

ПЯТНИЦА

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|----------|
| т.к.№4 | Яйцо отварное | 20 | 20 | 1,05 | 1,05 | 0,95 | 0,95 | 0,05 | 0,05 | 24,8 | 24,8 | X | X |
| т.к.№23 | Каша гречневая | 100 | 110 | 8,19 | 8,19 | 5,8 | 5,8 | 36,76 | 36,76 | 232,1 | 232,1 | X | X |
| т.к. №6 | Свекла отварная | 50 | 60 | 0,8 | 0,96 | 0,04 | 0,05 | 4,3 | 5,2 | 21,4 | 25,8 | X | X |
| т.к.№19 | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,1 | 4,1 | 2,6 | 3,5 | 13 | 17,33 | 89,1 | 118,8 | X | X |
| пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,01 | 2,64 | 0,27 | 0,36 | 11,6 | 15,4 | 79,6 | 106,14 | X | X |
| пром. | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 0,7 | 1,17 | 1,99 | 3,32 | 8,17 | 13,62 | 56,04 | 93,4 | X | X |
| Итого: | | X | X | 15,85 | 18,11 | 11,65 | 13,98 | 73,88 | 88,36 | 503,04 | 601,04 | X | X |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------|----------|
| н.р.:54-10с | Суп крестьянский с перловкой | 150 | 200 | 1,44 | 1,92 | 3,78 | 5,04 | 7,72 | 10,3 | 70,65 | 94,2 | X | X |
| н.р.:54-12м | Плов с мясом куриным | 120 | 150 | 16,4 | 20,5 | 4,9 | 6,1 | 19,9 | 24,9 | 188,8 | 236 | X | X |
| т.к.№65 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,1 | 0,15 | 0 | 0 | 12,1 | 16,4 | 54,9 | 111,8 | X | X |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,44 | 1,8 | 0,36 | 0,45 | 12,48 | 15,6 | 59,4 | 74,25 | X | X |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | X | X | 19,38 | 24,37 | 10,33 | 11,59 | 52,2 | 67,2 | 373,75 | 516,25 | X | X |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------|----------|
| т.к. №40 | Пирожки печеные с картофелем | 180 | 180 | 14,8 | 14,8 | 16,5 | 16,5 | 38,0 | 38,0 | 476,0 | 476,0 | X | X |
| т.к. №41 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,2 | 0,09 | 0,1 | 9,9 | 11,0 | 37,2 | 41,0 | X | X |
| т.к. №33 | Фрукты | 70 | 100 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 14,76 | 14,76 | 38,6 | 38,6 | X | X |
| Итого: | | X | X | 15,46 | 15,48 | 17,07 | 17,08 | 63,76 | 63,76 | 551,8 | 549,99 | X | X |
| Всего: | | X | X | 50,69 | 57,96 | 39,05 | 42,65 | 265,08 | 219,32 | 1428,59 | 1667,28 | X | X |
| Всего за неделю | | X | X | 184,01 | 225,48 | 233,88 | 211,41 | 899,56 | 1001,09 | 5550,66 | 7055,32 | X | X |
| Итого за 2 недели | | X | X | 334,52 | 412,46 | 362,38 | 418,1 | 1783,63 | 2081,18 | 10428,26 | 13307,04 | X | X |

Утверждаю:
заведующий ГКДОУ №10 «Светлячок»
_____ И.Н. Зайцева
Приказ № 170 от 22.11.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ №10
В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
НА 2024-2025 год