

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Л. Е. Коваль



Примерное двухнедельное меню(осенне-зимнее) для организации питания детей
в ГКДОУ «Детский сад № 40 г. о. Донецк» ДНР
(трехразовое питание)

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		Ясли	Старшая группа	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

196	Каша гречневая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	18,85	22,12	116,82	150,82	X	X
126	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	X	X
232	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,08	4,60	0,28	5,08	4,60	0,28	62,80	62,80	X	X
105	Хлеб с твёрдым сыром	75/10	120/15	1,75/ 2,40	2,45/ 3,50	0/ 4,40	0/ 4,40	12,25/ 0	17,15/ 0	62,25/ 38,00	87,15/ 57,00	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Итог**	X	X	X	17,15	20,45	15,86	22,54	59,12	67,84	447,42	497,68	X	X

Обед

144	Суп вермишелевый	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	X	X
497	Капуста тушеная	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26	X	X
489	Сосиска отварная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	0	0	133,00	133,00	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**	X	X	X	10,58	13,26	17,37	20,16	54,49	77,9	407,44	524,64	X	X

Ужин

193	Каша молочная манная	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56	X	X
326	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	X	X
314	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	7,79	18,8	6,86	10,54	49,81	68,47	285,09	401,82	X	X

ВТОРНИК**Завтрак**

150	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Пряники	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	13,32	16,99	10,87	13,77	80,28	101,3	455,34	577,84	X	X

Обед

132	Борщ со сметаной	200	250	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70	X	X
166	Картофель отварной	100	100	2,07	2,07	1,86	1,86	16,65	16,65	94,83	94,83	X	X
249	Рыба тушеная с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,90	113,53	X	X
359	Помидор консервир.	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X

Итого**		X	X	11,98	22,07	5,72	9,77	67,16	88,26	359,67	517,48	X	X
Ужин												X	X
219	Запеканка творожная со сметан. соусом	115	150	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02	X	X
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,00	170,00	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	26,85	35,10	17,93	24,16	34,67	49,84	401,74	547,02	X	X

СРЕДА
Завтрак

196	Каша гречневая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	18,85	22,12	116,82	150,82	X	X
496	Яйцо	1 шт.	1 шт.	5,08	4,60	0,28	5,08	4,60	0,28	62,80	62,80	X	X
326	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	9,60	11,68	4,94	10,27	41,43	51,41	255,52	338,89	X	X

Обед

141	Рассольник Ленинградский	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	X	X
196	Каша пшеничная	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	18,85	22,12	116,82	150,82	X	X
478	Котлета куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	X	X
329	Сок фруктовый	150	180	0,64	0,77	0	0	21,53	25,83	90,90	109,10	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	21,77	34,81	23,72	37,71	68,05	92,08	559,73	846,97	X	X

Ужин

347	Булка сдобная	55	55	4,39	4,39	4,52	4,52	25,21	25,21	152,05	152,05	X	X
314	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Итого**		X	X	8,59	9,27	8,30	8,92	51,05	58,10	301,83	337,10	X	X

ЧЕТВЕРГ
Завтрак

149	Суп молочный манный	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56	X	X
326	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	X	X
	Зефир	15	30	0,12	0,24	0	0	11,97	23,94	48,90	97,80	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	7,63	10,54	6,58	10,14	54,50	82,01	302,49	454,62	X	X

Обед

145	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	250/50	2,51/ 5,27	3,05/ 7,67	3,02/ 5,39	4,21/ 7,95	10,65/ 3,42	14,22/ 5,09	76,83/ 83,42	104,49/ 123,33	X	X
276	Макаронник с печенью	125	165	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,04	358,72	X	X
359	Помидор консервир.	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	X	X
318	Компот с сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	20,40	29,80	22,04	35,10	69,74	95,42	547,84	780,96	X	X

Ужин

240	Сырники со сметанным соусом	105/5	120/15	18,09/ 0,15	22,57/ 0,44	11,68/ 0,75	14,84/ 2,25	26,57/ 0,15	33,19/ 0,46	278,17/ 7,94	349,65/ 23,82	X	X
330	Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	72,00	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	24,04	31,01	14,13	19,29	40,72	56,89	441,00	521,47	X	X

ПЯТНИЦА**Завтрак**

197	Рисовая каша с яблоками	180/5	200/6	2,86/ 0,05	3,81/0, 01	3,08/ 0,01	4,09/ 0,01	12,58/ 0,15	15,87/ 0,18	89,26/ 1,70	19,01/ 2,04	X	X
327	Кофейный напиток	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	8,13	10,90	6,79	8,50	39,29	54,58	247,24	237,10	X	X

Обед

132	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X
166	Картофель отварной	100	100	2,07	2,07	1,86	1,86	16,65	16,65	94,83	94,83	X	X
267	Гуляш с куриного мяса	50	95	8,82	14,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00		
Итого**		X	X	14,04	21,85	14,46	22,3	69,85	84,85	442,29	617,37		

Ужин

233	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80	X	X
126	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	X	X
105	Хлеб с твёрдым сыром	75/10	120/15	1,75/ 2,40	2,45/ 3,50	0/ 4,40	0/ 4,40	12,25/ 0	17,15/ 0	62,25/ 38,00	87,15/ 57,00	X	X
326	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	X	X
Итого**		X	X	7,86	12,74	11,18	15,80	28,43	38,60	236,32	353,88	X	X

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

150	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	X	X
105	Хлеб с сыром,маслом	25/5/10	35/5/15	1,75/ 0,03/ 2,40	2,45/ 0,03/ 3,50	0/4,10/ 3,10	0/4,10/ 4,40	12,25/ 0,05/0	17,15/ 0,05/0	62,25/ 37,44/ 38,00	87,15/ 37,44/ 57,00	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Итого**		X	X	14,34	18,17	29,80	20,27	52,47	66,21	225,97	527,07	X	X

Обед

146	Суп с клёцками	200/10	250/15	1,02	1,54	2,20	3,59	7,28	10,56	53,41	81,20	X	X
489	Сосиска отварная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	0	0	133,00	133,00	X	X
196	Каша гречневая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	18,85	22,12	116,82	150,82	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
110	Салат из свежей капусты	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	11,70	14,93	18,84	20,77	60,89	79,31	442,78	559,44	X	X

Ужин

211	Запеканка творожная рисовая со сметаной	95	130	13,33	13,20	10,44	14,30	13,90	23,21	206,15	280,83	X	X
330	Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	72,00	X	X
	Печенье овсяное	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
	Апельсин	50	70	0,4	0,9	0,1	0,3	6,1	8,1	72,30	86,50	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	21,39	24,30	13,46	18,40	94,05	90,80	511,68	671,69	X	X

ВТОРНИК**Завтрак**

	Макароны с твёрдым сыром	105/2	130/19	3,67/ 2,53	5,27/ 4,37	1,84/ 3,19	4,18/ 5,51	24,45/ 0	34,95/ 0	131,18/ 39,60	201,57/ 68,40	X	X
126	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	X	X
328	Какао на молоке	160	180	6,71	5,50	4,17	4,85	12,80	19,10	105,9	139,10	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	14,99	18,68	12,62	19,21	50,11	75,89	363,95	547,67	X	X
Обед													
375	Суп гороховый с гречками	200/10	250/15	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,23	109,91	155,41	X	X
267	Жаркое-по домашнему	70	120	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	15,77	25,08	16,14	25,66	63,80	89,63	453,26	679,23	X	X

Ужин

345	Пирожок с повидлом	90	130	5,92	7,77	5,81	7,86	43,58	58,98	132,20	312,32	X	X
330	Ряженка	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	72,00	X	X
Итого**		X	X	10,42	13,17	7,31	9,66	49,58	66,18	192,20	384,32	X	X

СРЕДА**Завтрак**

148	Суп молочный рисовый	150	180	3,02	4,15	2,52	4,68	13,30	15,22	95,14	120,54	X	X
326	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	X	X
	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	4,60	7,15	3,00	5,48	38,56	54,63	202,54	290,81	X	X
Обед													
132	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X
180	Запеканка картофельная с печенью	100	150	10,1	15,2	5,90	10,70	8,2	12,4	123,5	150,75	X	X
359	Огурец консервир.	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X

318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	13,41	20,61	8,19	14,29	53,91	74,53	329,42	441,88	X	X
Ужин													
497	Рагу овощное	125	150	2,25	2,65	3,40	5,17	12,20	14,49	86,41	112,86	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Вафли	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
Итого**		X	X	9,33	11,93	8,32	11,17	70,87	89,27	377,92	485,27	X	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

293	Макароны отварные	100	130	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57	X	X
126	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	X	X
328	Какао на молоке	160	180	6,71	5,50	4,17	4,85	12,80	19,10	105,9	139,10	X	X
	Апельсин	50	70	0,4	0,9	0,1	0,3	6,1	8,1	72,30	86,50	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	12,86	15,21	9,53	14,00	56,21	83,99	396,65	565,83	X	X

Обед

142	Суп овощной	200	250	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45	X	X
403	Плов с куриным мясом	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39	X	X
359	Огурец консерв.	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X
	Сок фруктовый	150	180	0,64	0,77	0	0	21,53	25,83	90,90	109,10	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	15,98	25,32	16,31	25,65	58,20	77,54	445,07	642,84	X	X

Ужин

219	Запеканка творожная со сметаной	115	150	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02	X	X
	Йогурт	150	180	8,30	10,20	6,60	8,20	12,50	15,30	140,00	170,00	X	X
	Пряник	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
Итого**		X	X	27,41	34,70	18,95	25,36	58,78	70,05	498,97	627,38	X	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

148	Суп молочный овсяный	150	180	3,02	4,15	2,52	4,68	13,3	15,22	95,14	120,54	X	X
327	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Печенье	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
Итого**		X	X	8,80	10,83	7,24	10,28	63,97	73,96	348,65	416,95	X	X

Обед

146	Суп фасолевый	200	250	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45	X	X
166	Картофель отварной со слив. маслом	110	110	2,28	2,28	2,62	2,62	17,81	17,81	107,04	107,04	X	X
255	Котлета рыбная	60	80	6,07	8,02	3,01	4,02	3,31	5,23	64,25	67,35	X	X
359	Огурец консервир.	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X
318	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
Итого**		X	X	11,83	15,66	7,93	9,50	63,67	79,62	366,40	437,96	X	X

Ужин

169	Капуста тушенная	100	150	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,84	99,26	X	X
326	Чай сладкий	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	X	X
	Хлеб	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
	Вафли	30	40	1,86	2,20	1,22	1,60	32,11	36,25	135,23	156,36	X	X
Итого**		X	X	5,01	7,01	4,97	7,32	67,16	80,10	285,97	380,89	X	X