

Утверждаю
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 11
Г.О. ДОНЕЦК ДНР



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей (сад)
в ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 11 Г.О. ДОНЕЦК» ДНР
на 2024/2025 учебный год**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,755	2,917	23,994	137,36	205/2012
	2. Яйца вареные	40	11,176	10,12	0,616	138,16	213/2012
	3. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	15
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Чай с лимоном и сахаром	180	0,147	0,003	6,332	26,465	91
	Итого за завтрак:	400	17,738	18,54	45,402	414,385	
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Рассольник ленинградский	200/5	1,864	5,039	12,944	105,208	76/2012
	2. Плов с курицей	150	16,564	18,372	24,272	329,452	54
	3. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,573	3,071	1,745	38,123	/2012
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	6. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	Итого за обед:	655	23,161	27,162	70,709	618,122	
Полдник	1. Суп молочный овсяный протертый	150	4,115	4,748	11,645	106,466	89/2012
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,245	2,7	13,759	93,056	395/2012
	3. Кондитерское изделие (печенье)	20	1,48	1,88	14,62	81,4	35
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	370	10,361	9,488	49,864	321,922	
Итого за день:			51,761	55,29	176,075	1397,429	
День 2							
Завтрак	1. Каша жидкая молочная рисовая	150	4,331	6,162	15,716	136,642	22
	2. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Чай с лимоном и сахаром	180	0,147	0,003	6,332	26,465	91
	Итого за завтрак:	356	6,538	7,225	31,888	219,707	
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,209	2,348	15,896	93,856	82/2012
	2. Картофель в молоке	160	3,404	6,508	18,882	148,26	126/2012
	3. Рыба, тушенная с овощами	100	10,461	5,419	2,919	102,503	247/2012
	4. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,573	3,071	1,745	38,123	/2012
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	760	20,807	18,026	71,19	528,081	
Полдник	1. Запеканка из творога	150	29,085	19,652	22,909	390,488	12
	2. Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,2	104,4	27
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	350	35,645	25,572	39,949	535,888	
Итого за день:			63,49	50,923	153,126	1326,676	
День 3							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая	120	4,396	6,093	19,833	151,602	21
	2. Яйцо вареное	50	12,7	11,5	0,7	157	97
	3. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	15
	4. Какао с молоком	180	3,336	3,61	11,219	91,674	16
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	430	23,092	26,703	46,212	512,676	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/8	10,669	11,827	19,083	226,692	3
	2. Голубцы ленивые	120	12,19	11,83	16,758	222,958	298/2012
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	5. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,054	0	19,598	78,582	383/2012
	Итого за обед:	568	27,073	24,337	81,2	649,631	
Полдник	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,623	5,628	12,76	121,175	93/2012
	2. Кондитерское изделие (печенье)	20	1,48	1,88	14,62	81,4	35
	3. Чай с лимоном и сахаром	180	0,147	0,003	6,332	26,465	91
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	370	7,77	7,671	43,552	270,04	
Итого за день:			58,434	58,811	181,064	1475,347	
День 4							
Завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	80	12,584	8,67	17,192	199,248	236/2012
	2. Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,2	104,4	27
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	280	19,144	14,59	34,232	344,648	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,371	0,371	9,078	43,537	84
	Итого за 2й завтрак:	100	0,371	0,371	9,078	43,537	
Обед	1. Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	200	6,345	6,248	19,272	159,203	76
	2. Картофель отварной	130	2,42	3,78	19,592	122,32	318/2012
	3. Котлета из говядины	80	15,758	19,793	14,463	294,502	39
	4. Соус томатный с овощами	20	0,486	1,693	2,918	29,205	74
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	670	29,17	32,194	87,993	750,569	
Полдник	1. Каша ячневая	65	1,792	1,882	11,67	70,737	418/2012
	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,245	2,7	13,759	93,056	395/2012
	3. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Икра овощная	60	0,501	3,045	2,848	41,032	55/2012
	Итого за полдник:	331	7,598	8,686	38,117	261,424	
Итого за день:			56,282	55,841	169,42	1400,178	
День 5							
Завтрак	1. Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,203	6,805	18,533	157,197	26
	2. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	3. Какао с молоком	180	3,336	3,61	11,219	91,674	16
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Кондитерское изделие (Пряник)	15	0,708	0,564	9	43,92	37
	Итого за завтрак:	371	11,307	12,039	48,592	349,391	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,371	0,371	9,078	43,537	84
	Итого за 2й завтрак:	100	0,371	0,371	9,078	43,537	
Обед	1. Щи зеленые	180	2,253	5,108	9,339	92,436	68/2012
	2. Каша гречневая рассыпчатая	120	4,396	6,093	19,833	151,602	21
	3. Бефстроганов из отварной говядины	80	15,371	16,165	2,644	217,508	1
	4. Икра свекольная или морковная	40	0,97	4,041	5,144	61,33	54/2012
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	7. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за обед:	580	27,649	32,188	72,82	687,276	
Полдник	1. Оладьи с изюмом	125	6,425	12,457	46,272	323,406	450/2012
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	45
	3. Чай с молоком и сахаром	180	3,6	3,84	11,88	97,428	92
	Итого за полдник:	325	11,465	17,997	69,252	486,434	
Итого за день:			50,792	62,595	199,742	1566,638	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	130	6,555	5,844	27,519	189,568	44
	2. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	15
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,222	2,38	16,614	96,96	396/2012
	Итого за завтрак:	360	11,437	13,724	58,593	398,928	
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Суп картофельный с клецками	180	4,218	5,402	18,786	140,809	85/2012
	2. Птица, тушеная в соусе с овощами	110	10,553	13,279	11,299	207,308	302/2012
	3. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952	48
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	560	19,175	19,392	62,349	497,409	
Полдник	1. Суп молочный овсяный протертый	150	4,115	4,748	11,645	106,466	89/2012
	2. Чай с лимоном и сахаром	180	0,147	0,003	6,332	26,465	91
	3. Кондитерское изделие (печенье)	20	1,48	1,88	14,62	81,4	35
	Итого за полдник:	350	5,743	6,631	32,597	214,331	
Итого за день:			36,855	39,846	163,639	1153,668	
День 7							
Завтрак	1. Каша ячневая	65	1,792	1,882	11,67	70,737	418/2012
	2. Какао с молоком	180	3,336	3,61	11,219	91,674	16
	3. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	271	7,188	6,552	32,729	219,011	
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Борщ с картофелем	180	1,274	4,135	9,028	78,882	58/2012
	2. Оладьи из печени по-купецки	80	16,532	12,953	7,879	215,026	49
	3. Картофель в молоке	160	3,404	6,508	18,882	148,26	126/2012
	4. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952	48
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	690	25,614	24,306	68,053	591,459	
Полдник	1. Вареники ленивые (полуфабрикат)	100	20,181	5,764	16,928	203,506	229/2012
	2. Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,2	104,4	27
	3. Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,371	0,371	9,078	43,537	84
	Итого за полдник:	380	25,592	11,894	33,206	351,443	
Итого за день:			58,893	42,852	144,088	1204,912	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшенная	90	2,315	3,135	13,324	90,84	417/2012
	2. Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	15
	3. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Чай с сахаром	200	0,12	0	7,338	29,817	92
	Итого за завтрак:	376	5,635	9,535	35,122	248,657	
2й Завтрак	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	1. Суп картофельный	180	1,662	2,316	13,109	80,205	77/2012
	2. Каша гречневая рассыпчатая	120	4,396	6,093	19,833	151,602	21
	3. Котлеты рыбные любительские	80	12,409	5,524	4,847	118,785	256/2012
	4. Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,711	3,051	3,299	43,681	36/2012
	5. Компот из свежих плодов	180	0,072	0,072	12,538	51,529	372/2012
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	670	23,41	17,737	79,387	567,202	
Полдник	1. Суп молочный рисовый протертый	180	4,439	5,119	13,169	117,462	90/2012
	2. Какао с молоком	180	3,336	3,61	11,219	91,674	16
	3. Кондитерское изделие (Пряник)	15	0,708	0,564	9	43,92	37
	Итого за полдник:	375	8,483	9,293	33,388	253,056	
Итого за день:			38,028	36,665	157,997	1111,915	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша жидкая молочная манная	180	6,351	8,825	27,142	214,61	24
	2. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	3. Чай с лимоном и сахаром	180	0,147	0,003	6,332	26,465	91
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	386	8,558	9,888	43,314	297,675	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,371	0,371	9,078	43,537	84
	Итого за 2й завтрак:	100	0,371	0,371	9,078	43,537	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,375	5,716	6,56	83,932	67/2012
	2. Фрикадельки мясные в соусе	80	12,374	13,45	6,613	196,842	288/2012
	3. Картофель отварной	130	2,42	3,78	19,592	122,32	318/2012
	4. Соус сметанный с томатом и луком	50	0,977	3,594	4,294	53,908	356/2012
	5. Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,036	3,344	33,94	68
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	7. Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43	399/2012
	Итого за обед:	600	19,736	28,836	60,343	574,942	
Полдник	1. Капуста тушеная	120	2,927	5,175	12,203	108,863	132/2012
	2. Яйца вареные	40	11,176	10,12	0,616	138,16	213/2012
	3. Кондитерское изделие (Пряник)	15	0,708	0,564	9	43,92	37
	4. Какао с молоком	180	3,336	3,61	11,219	91,674	16
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	Итого за полдник:	395	20,786	19,989	48,958	463,017	
Итого за день:			49,451	59,083	161,692	1379,171	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая	120	4,396	6,093	19,833	151,602	21
	2. Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,222	2,38	16,614	96,96	396/2012
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Сыр полутвердых сортов	6	0,54	0,9	0	15,6	82
	Итого за завтрак:	296	8,678	9,533	46,287	305,162	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,371	0,371	9,078	43,537	84
	Итого за 2й завтрак:	100	0,371	0,371	9,078	43,537	
Обед	1. Суп картофельный с горохом и мясом	180	9,428	7,841	24,221	205,695	75
	2. Капуста тушеная с мясом	90	10,451	10,717	4,937	158,887	17
	3. Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,988	23,94	31
	4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,52	15,92	80,4	90
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	510	24,038	19,238	60,907	509,921	
Полдник	1. Суп молочный с крупой	150	3,577	4,762	14,297	115,088	94/2012
	2. Ватрушка с повидлом	80	5,874	3,299	44,553	231,256	5
	3. Чай с лимоном	180	0,152	0,004	10,34	42,612	393/2012
	Итого за полдник:	410	9,603	8,065	69,19	388,956	
Итого за день:			42,69	37,206	185,461	1247,576	
Среднее значение за период			506,676	499,112	1692,304	13263,511	