



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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Макароны изделия отварные с маслом	60	2,21	1,91	14,116	82,56	205/2012
	2. Яйца вареные	40	5,588	5,06	0,308	69,08	213/2012
	3. Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	15
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Чай с лимоном и сахаром	150	0,122	0,002	5,273	22,02	91
	Итого за завтрак:	300	10,01	9,802	31,847	250,36	
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	150/3	1,09	3,609	7,335	66,597	76/2012
	2. Плов с курицей	120	13,406	13,895	21,049	263,545	54
	3. Салат из соленых огурцов с луком	40	0,382	2,047	1,163	25,415	/2012
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	Итого за обед:	513	18,378	20,101	56,317	476,807	
Полдник	1. Суп молочный овсяный протертый	130	3,705	4,438	10,582	97,714	89/2012
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,713	2,25	11,843	79,09	395/2012
	3. Кондитерское изделие (печенье)	12	0,888	1,128	8,772	48,84	35
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	312	8,826	7,976	41,037	266,644	
Итого за день:			37,714	37,98	139,301	1036,811	
День 2							
Завтрак	1. Каша жидкая молочная рисовая	130	3,824	5,259	13,775	118,61	22
	2. Сыр полутвердых сортов	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Чай с лимоном и сахаром	150	0,122	0,002	5,273	22,02	91
	Итого за завтрак:	304	5,826	6,022	28,889	192,03	
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	150	1,66	1,262	11,943	66,003	82/2012
	2. Картофель в молоке	130	2,946	3,81	16,566	112,8	319/2012
	3. Рыба, тушенная с овощами	80	13,222	4,517	2,31	102,823	247/2012
	4. Салат из соленых огурцов с луком	40	0,382	2,047	1,163	25,415	/2012
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	600	21,71	12,186	58,752	428,292	
Полдник	1. Запеканка из творога	120	23,174	15,681	17,974	310,223	12
	2. Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	87	27
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	290	28,894	20,641	33,814	438,223	
Итого за день:			56,929	38,949	131,555	1101,544	
День 3							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая	60	2,385	3,096	10,765	80,375	21
	2. Яйцо вареное	25	6,35	5,75	0,35	78,5	97
	3. Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	15
	4. Какао с молоком	150	2,656	2,872	9,149	73,835	16
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	285	13,481	14,548	32,413	309,41	

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	150/6	8,282	9,148	13,877	171,9	3
	2. Голубцы ленивые	100	10,141	9,578	13,84	182,709	298/2012
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	5. Кисель из повидла, джема, варенья	120	0,044	0	14,718	59,03	383/2012
	Итого за обед:	426	21,967	19,277	64,215	514,939	
Полдник	1. Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,93	4,702	10,592	101,26	93/2012
	2. Кондитерское изделие (печенье)	12	0,888	1,128	8,772	48,84	35
	3. Чай с лимоном и сахаром	150	0,122	0,002	5,273	22,02	91
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за полдник:	312	6,46	5,992	34,477	213,12	
Итого за день:			42,409	39,917	141,205	1080,468	
День 4							
Завтрак	1. Пудинг из творога с рисом	65	10,103	6,203	13,575	152,179	236/2012
	2. Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	87	27
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	235	15,823	11,163	29,415	280,179	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,352	0,352	8,624	41,36	84
	Итого за 2й завтрак:	95	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Суп картофельный с крупой (пшено) и курами	150	4,894	5,107	11,729	112,914	77
	2. Картофель отварной	105	1,935	2,859	15,672	96,36	125/2012
	3. Котлета из говядины	60	11,728	15,041	10,407	220,59	39
	4. Соус томатный с овощами	20	0,482	1,693	2,894	29,082	74
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	535	22,539	25,25	67,471	580,196	
Полдник	1. Каша ячневая	60	1,792	1,882	11,67	70,737	418/2012
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,713	2,25	11,843	79,09	395/2012
	3. Сыр полутвердых сортов	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	5. Икра овощная	40	0,442	2,037	2,504	30,32	55/2012
	Итого за полдник:	274	6,827	6,929	35,857	231,546	
Итого за день:			45,541	43,694	141,368	1133,282	
День 5							
Завтрак	1. Каша жидкая молочная пшеничная	130	4,511	6,228	16,465	140,825	26
	2. Сыр полутвердых сортов	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	3. Какао с молоком	150	2,656	2,872	9,149	73,835	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:	319	9,755	10,424	44,453	309,98	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,352	0,352	8,624	41,36	84
	Итого за 2й завтрак:	95	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Щи зеленые	150	1,725	3,894	6,606	68,449	68/2012
	2. Каша гречневая рассыпчатая	60	2,385	3,096	10,765	80,375	21
	3. Бефстроганов из отварной говядины	60	11,569	12,16	1,979	163,603	1
	4. Икра свекольная или морковная	40	0,814	4,041	4,796	59,17	54/2012
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	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:	460	20,494	23,841	56,026	515,897	
Полдник	1. Оладьи с изюмом	65	7,068	10,133	42,376	289,346	450/2012
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	46
	3. Чай с молоком и сахаром	150	2,855	3,04	9,665	78,19	92
	Итого за полдник:	235	11,363	14,873	63,141	433,136	
Итого за день:			41,964	49,489	172,244	1300,373	
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	60	2,93	3,11	14,116	103,36	43
	2. Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	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:	260	7,242	8,32	42,88	277,02	
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	150	3,372	4,197	14,177	108,125	85/2012
	2. Птица, тушеная в соусе с овощами	110	10,463	13,224	10,772	204,267	302/2012
	3. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952	48
	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	6. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	490	17,578	18,002	52,235	437,594	
Полдник	1. Суп молочный овсяный протертый	130	3,705	4,438	10,582	97,714	89/2012
	2. Чай с лимоном и сахаром	150	0,122	0,002	5,273	22,02	91
	3. Кондитерское изделие (печенье)	12	0,888	1,128	8,772	48,84	35
	Итого за полдник:	292	4,715	5,568	24,627	168,574	
Итого за день:			30,035	31,99	129,842	926,188	
День 7							
Завтрак	1. Каша ячневая	60	1,792	1,882	11,67	70,737	418/2012
	2. Какао с молоком	150	2,656	2,872	9,149	73,835	16
	3. Сыр полутвердых сортов	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	4. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	234	6,328	5,513	30,659	195,972	
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	150	1,05	3,113	7,548	62,769	58/2012
	2. Картофель в молоке	130	2,946	3,81	16,566	112,8	319/2012
	3. Оладьи из печени по-кунцевски	80	17,542	18,832	14,89	299,976	50
	4. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952	48
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	590	25,281	26,336	66,291	600,747	
Полдник	1. Вареники ленивые (полуфабрикат)	100	20,212	9,074	16,96	233,564	229/2012
	2. Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	87	27
	3. Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,352	0,352	8,624	41,36	84
	Итого за полдник:	345	24,764	14,226	31,584	361,924	
Итого за день:			56,874	46,175	138,634	1201,643	
День 8							
Завтрак	1. Каша пшеничная	60	1,62	2,112	9,326	62,84	417/2012
	2. Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	15
	3. Сыр полутвердых сортов	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	5,2	21,19	93
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	264	4,17	5,542	26,676	171,13	
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	150	1,347	1,756	10,607	63,843	77/2012
	2. Котлеты рыбные любительские	80	14,421	4,64	4,181	116,059	256/2012
	3. Каша гречневая рассыпчатая	60	2,385	3,096	10,765	80,375	21
	4. Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,598	3,043	2,639	40,531	36/2012
	5. Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	10,448	42,941	372/2012
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	7. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	540	22,31	13,144	60,419	445,049	
Полдник	1. Суп молочный рисовый протертый	150	3,703	4,534	10,834	99,75	90/2012
	2. Какао с молоком	150	2,79	2,375	10,455	75,065	397/2012
	3. Кондитерское изделие (Пряник)	15	0,708	0,564	9	43,92	37
	Итого за полдник:	315	7,2	7,473	30,289	218,735	
Итого за день:			34,18	26,26	127,484	877,914	
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	130	4,586	7,603	19,51	165,71	24
	2. Чай с лимоном и сахаром	150	0,122	0,002	5,273	22,02	91
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за завтрак:	300	6,228	7,765	34,623	228,73	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,352	0,352	8,624	41,36	84
	Итого за 2й завтрак:	95	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,132	4,762	5,386	69,542	67/2012
	2. Фрикадельки мясные в соусе	60	9,274	10,087	4,926	147,46	288/2012
	3. Соус сметанный с томатом и луком	50	0,943	3,522	4,261	52,913	356/2012
	4. Картофель отварной	105	1,935	2,859	15,672	96,36	125/2012
	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:	525	15,874	23,526	53,528	484,214	
Полдник	1. Капуста тушеная	100	2,49	4,15	10,961	92,65	132/2012
	2. Яйца вареные	40	5,588	5,06	0,308	69,08	213/2012
	3. Кондитерское изделие (Пряник)	15	0,708	0,564	9	43,92	37
	4. Какао с молоком	150	2,79	2,375	10,455	75,065	397/2012
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	Итого за полдник:	335	13,556	12,539	42,664	341,015	
Итого за день:			36,01	44,182	139,439	1095,319	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая	60	2,385	3,096	10,765	80,375	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	4	0,36	0,6	0	10,4	82
	Итого за завтрак:	234	6,487	6,236	37,219	228,735	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,352	0,352	8,624	41,36	84
	Итого за 2й завтрак:	95	0,352	0,352	8,624	41,36	
Обед	1. Суп картофельный с горохом и мясом	150	10,726	8,714	20,242	202,744	75
	2. Капуста тушеная с мясом	90	10,484	10,721	5,155	159,926	17
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	4,99	19,95	31
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	90
	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	41	89
	Итого за обед:	440	24,711	19,985	52,167	483,92	
Полдник	1. Суп молочный с крупой	150	3,473	4,747	13,448	111,14	94/2012
	2. Ватрушка с повидлом	60	5,062	3,927	34,821	194,903	5
	3. Чай с лимоном	150	0,127	0,003	7,286	30,19	393/2012
	Итого за полдник:	360	8,662	8,677	55,555	336,234	
Итого за день:			40,212	35,249	153,564	1090,248	
Среднее значение за период			421,866	393,886	1414,637	10843,789	