



Примерное двухнедельное меню

(3-х разовое)

для организации питания воспитанников

**Государственное казенное дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад № 43 "Тополёк" общеразвивающего
вида городского округа Енакиево" Донецкой Народной
Республики**

2024-2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	110	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,1	0,06	15,96	72,74	415
Итого за завтрак		340	17,04	12,24	57,45	395,16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,22	3,16	9,75	73,07	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,93	373
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		540	16,13	18,23	50,66	449,42	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,33	18,29	110,06	510
Итого за полдник		200	5,64	3,63	49,02	254,3	
Итого за день		1180	43,81	34,2	167,23	1144,88	
День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4,11	0,09	12,08	98,85	99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		385	12,31	8,64	39,09	316,91	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1 хл
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		520	15,19	14,6	62,51	442,26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		220	13,47	11,89	16,56	232,84	
Итого за день		1225	41,37	35,53	127,96	1039,01	

День 3							
Завтрак							
	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	249
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за завтрак		360	17,67	10,43	43,71	339,35	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Жаркое по домашнему	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
Итого за обед		520	21,27	18,93	51,31	460,05	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11,36	8,6	10,89	165,63	331
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	155	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого за полдник		255	16,02	15,53	17,57	277,19	
Итого за день		1235	55,36	45,29	122,39	1123,59	
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		385	12,42	13,04	41,85	333,84	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1 хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		520	17,91	13,89	50,23	394,63	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,47	180,69	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		200	7,88	8,3	38,67	263,22	
Итого за день		1205	43,21	35,33	140,85	1037,69	

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	7,9	7,61	26,1	204,41	182
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
Итого за завтрак		345	15,33	16,35	52,89	421,46	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	4,22	4,12	13,1	101,19	87
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,19	261
	Картофель отварной (гарнир)	110	2,08	3,15	12,21	101,15	336
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		500	14,77	10,67	52,02	378,73	
Полдник							
	Оладьи из печени по купцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		300	12,97	14,63	31,09	306,81	
Итого за день		1245	43,47	42,05	145,8	1154	
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеничная, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,17	1,5	15,68	84,75	512
Итого за завтрак		383	17,52	16,4	66,21	482,22	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и ред С.В. Маслова. 2015
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	13,92	18,27	256,91	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
Итого за обед		540	17,45	23,17	57,89	521,4	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за полдник		200	5,51	4,19	41,95	226,45	
Итого за день		1123	40,48	43,76	166,05	1230,07	

День 2							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,17	6,45	24,38	172,69	274
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		348	12,3	15,02	51,32	393,19	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	100	0,72	2,06	4,39	39,2	160
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,3	54,3р
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		490	14,46	8,32	47,24	326,84	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		270	12,84	11,97	32,96	289,65	
Итого за день		1208	40	35,71	141,32	1056,68	
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	101
	Омлет натуральный	60	5,18	8,01	1,38	97,94	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		503	18,31	14,07	52	393,44	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	154
	Рагу из птицы	150	11,77	12,27	13,4	212,47	412
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	54-20хн
Итого за обед		520	18,42	16,37	45,8	406,75	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9,61	8,42	10,45	160,08	254
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого за полдник		240	14,27	15,35	17,13	271,64	
Итого за день		1263	51	45,79	114,93	1071,83	

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		343	12,31	9,44	41,72	303,23	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	88
	Котлета	60	9,44	9,09	9,93	156,14	299
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		540	15,63	15,37	63,61	447,09	
Полдник							
	Суфле из рыбы	60/5	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		295	13,39	11,61	24,51	255,76	
Итого за день		1278	41,73	36,82	139,64	1053,08	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,88	12,4	99,35	170
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		348	11,74	12,45	39,34	319,85	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4,15	5,43	2,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	150	11,61	10,79	8,01	180,76	315
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
Итого за обед		580	24,33	25,51	49,77	565,85	
Полдник							
	Запеканка из печени с рисом	120	14,39	5,73	15,88	172,65	311
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		330	16,38	5,97	36,16	264,66	
Итого за день		1358	52,85	44,33	135,07	1197,36	