

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГКДОУ

Красноармейский детский сад
общеразвивающего вида «Ласточка»

Новоазовского м.о.»ДНР

А.Н. Кропивка

**Двухнедельное
примерное меню
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Страница рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных		Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		ясли	старшая группа	белки		жиры		углеводы					
A	1	2	3	4		5		6		7		8	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
Стр. 503	Каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,75	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр. 441	Яблоко	70	100	0,25	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
Стр. 512	Чай	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	7,79	10,38	6,07	9,49	48,01	65,09	274,82	383,62	X	X
ОБЕД													
Стр. 210 Снигурь	Борщ украинский		250	0	2,6	0	3,7	0	18,1	0	119	X	X
Стр. 432	Вареники с картофелем	100	120	6,74	8,31	5,06	7,1	41,82	51,59	233,52	298,46	X	X
Стр. 439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	X	X	X	8,72	14,06	5,37	11,27	65,5	106,33	337,72	559,31	X	X

УЖИН													
Стр.231 Снигурь	Запеканка макаронная с мясом		150		15,4		9,2		36,4		298,1	X	X
Стр.490	Соус сметанный	8	15	0,37	0,7	3,09	5,18	1,01	1,96	29,24	60,2	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр.439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56	X	X
Итого	X	X	X	3,15	19,86	3,4	14,78	23,53	67,38	131,79	495,15	X	X
Всего	X	X	X	19,66	44,30	14,84	35,54	137,04	238,80	744,33	1438,08	X	X
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
Стр.415	Омлет колбасный	34	110	3,79	9,14	6,57	17,37	0,61	1,8	16,53	199,91	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр.501	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,8	49,27	62,66	X	X
Стр. 512	Чай	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	6,47	12,74	10,02	21,94	27,17	36,99	161,45	392,69	X	X
ОБЕД													
Стр. 473	Суп карофельный	160	250	1,31	2,03	1,97	3,09	9,97	15,73	64,19	101,03	X	X

Стр. 482	Голубцы ленивые с куриным мясом	125	170	10,17	13,72	11,02	16,26	10,84	15,22	180,62	257,67	X	X
Стр.439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56		X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	X	X	X	14,26	19,89	13,3	19,81	43,33	62,31	347,36	507,1	X	X
УЖИН													
Стр.493	Запеканка творожная со сметаной	110	140	16,73	22,1	10,44	13,85	20,4	25,64	239,82	312,26	X	X
Стр. 513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Печенье	5	15	0,3	1	0,72	2,16	3,6	10,77	21,8	65,4		
Итого	X	X	X	17,03	23,1	11,16	16,01	24	36,41	261,62	517,71	X	X
Всего	X	X	X	37,76	55,73	34,48	57,76	94,50	135,71	770,43	1417,50	X	X
Среда													
ЗАВТРАК													
Стр. 507	Каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,17	19,2	30,88	105,35	181,12	X	X
Стр.501	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,8	49,27	62,66	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X

Стр. 512	Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	5,79	8,62	5,24	8,74	45,76	66,07	250,27	373,90	X	X
ОБЕД													
Стр. 211 Снигурь	Борщ зеленый		250		4,4		6,6		22		168,1	X	X
Стр. 224 Снигурь	Суфле из отварного мяса и риса		80		12,5		7,30		10,7		162,8	X	X
Стр. 490	Соус сметанно- томатный	20	30	0,17	0,36	0,31	0,78	1,26	2,4	8,86	18,51	X	X
Стр. 518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4		
Итого	X	X	X	2,43	20,66	0,54	15,04	100,09	140,97	182,12	557,32	X	X
УЖИН													
Стр. 509	Булка сдобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,6	X	X
Стр.438	Молоко	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78	93,6		
Итого	X	X	X	8,59	10,5	8,27	10,13	32,26	43,32	230,05	298,2	X	X
Всего	X	X	X	16,81	39,78	14,05	33,91	178,11	250,36	662,44	1229,42	X	X
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
Стр. 427	Каша ячневая вязкая	50	60	1,07	1,33	1,23	1,62	7,13	8,82	43,94	55,35	X	X

Стр. 489	Сосиска	50	50	5,5	5,5	11,95	11,95	0	0	133	133	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	8,47	9,49	13,41	13,87	28,83	38,21	272,59	318,47	X	X
ОБЕД													
Стр. 468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83	X	X
Стр. 399	Тефтели куриный с рисом	100	150	10,27	16,21	12,37	19,67	13,04	17,59	203,53	306,93	X	X
Стр. 424	Свекла тушеная с луком	45	73	0,76	1,25	1,56	2,59	6,12	10,34	38,83	65,2	X	X
Стр. 439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	X	X	X	14,69	22,90	16,60	26,18	54,93	80,38	417,74	615,81	X	X
УЖИН													
Стр. 435	Пирожок с повидлом	90	115	6	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85	X	X
Стр.438	Кефир	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	60	72	X	X
Итого	X	X	X	10,50	12,74	6,43	8,74	44,12	52,97	266,46	330,85	X	X
Всего	X	X	X	33,66	45,13	36,44	48,79	127,88	171,56	956,79	1265,13	X	X
ПЯТНИЦА													

ЗАВТРАК													
Стр. 382	Суп молчный овсяный	150	200	3,11	4,15	3,52	4,68	9,77	12,12	81,88	109,17	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	5,01	6,81	3,75	4,98	31,47	41,51	177,53	239,29	X	X
ОБЕД													
Стр. 375	Суп гороховый	200	250	4,07	5,52	1,91	2,8	15,33	21,23	92,55	129,06	X	X
Стр.229 Снигурь	Жаркое по-домашнему		150		11,6		9,5		28,9		253,9	X	X
Стр. 359	Огурец консервированный	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,6	3,9	X	X
Стр. 439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	X	X	X	7,01	21,50	2,24	12,79	38,31	82,18	197,70	535,26	X	X
УЖИН													
Стр. 430	Запеканка вермешельно-творожная со сметаной	145/25	150/25	20,3	25,34	17,47	20,51	14,84	18,84	295,88	359,1	X	X
	Печенье	5	15	0,3	1	0,72	2,16	3,6	10,77	21,8	65,4		
Стр.439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
Итого	X	X	X	20,68	26,45	18,27	22,78	30,40	47,49	364,13	473,95	X	X
Всего	X	X	X	32,70	54,76	24,26	40,55	100,18	171,18	739,36	1248,50	X	X

Всего за первую неделю	X	X	X	140,59	239,70	124,07	216,55	637,71	967,61	3873,35	6598,63	X	X
------------------------------	---	---	---	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---	---

Страница рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		ясли	старшая группа	белки		жиры		углеводы				
А	1	2	3	4		5		6		7		8
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
ЗАВТРАК												
Стр.383	Суп молочный ячневый	150	200	5,24	7,01	6,06	8,08	16,84	22,57	141,61	189,35	X X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X X
Стр. 441	Яблоко	70	100	0,25	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X X
Итого	X	X	X	7,39	10,07	6,57	8,78	45,82	62,36	268,76	364,47	X X
ОБЕД												
Стр.376	Суп гречневый на курином бульоне	200	250	1,62	2,69	1,78	2,73	10,34	16,69	64,6	102,96	
Стр.232 Снигурь	Пельмени		140		16,3		7,1		36,7		275,3	X X
Стр. 439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X X
Итого	X	X	X	3,6	22,14	2,09	10,3	34,02	90,03	168,8	520,11	X X
УЖИН												

Стр. 415	Картофель отварной с маслом	100	130	2,07	2,68	1,86	2,34	16,65	21,62	94,83	122,53		X
Стр. 501	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,8	49,27	62,66	X	X
Стр. 439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Итого	X	X	X	5,63	7,38	5,39	7,01	44,03	56,44	246,65	322,04	X	X
Всего	X	X	X	16,62	39,59	14,05	26,09	123,87	208,83	684,21	1206,62	X	X
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
Стр. 503	Каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	X	X	X	7,54	9,98	5,79	9,09	40,70	54,69	243,32	338,62	X	X
ОБЕД													
Стр. 370	Суп овощной	200	250	2,1	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95	X	X
Стр. 428	Каша пшонная	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41	X	X
Стр. 409	Котлета рыбная	70	130	9,03	17,88	5,26	7,91	9,63	12,62	121,33	192,54	X	X

Стр. 439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56	X	X
Стр. 284 Снигур	Соус томатный с овощами		100		1,5		3,2		9,5		73,3	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	х	х	х	15,38	58,8	9,68	37,16	51,05	84,88	349,96	625,6	х	х
УЖИН													
Стр. 259 Снигурь	Вареники ленивые со сметаной		115/15		11,9		16,3		19,7		278	X	X
Стр.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
Итого	х	х	х	3,92	16,38	3,50	20,30	18,56	42,19	118,28	418,05	х	х
Всего	х	х	х	26,84	85,16	18,97	66,55	110,31	181,76	711,56	1382,27	х	х
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
Стр.506	Макароны с твердым сыром	105	130	3,67	5,27	1,84	4,18	24,45	34,95	131,18	201,57	X	X
		12	19	2,53	4,37	3,19	5,51	0,00	0,00	39,6	68,4	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	57,75	80,85	X	X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X
Итого	х	х	х	8,10	12,30	5,26	9,99	46,15	64,34	266,43	400,09	х	х

ОБЕД													
Стр. 470	Рассольник	160	230	1,4	2,18	1,83	3,4	9,65	14,8	61,59	99,99	X	X
Стр. 402	Оладьи куриные	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89	X	X
Стр. 499	Пюре картофельное	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47	X	X
Стр. 439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	X	X
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	X	X
Итого	X	X	X	16,01	24,85	18,09	30,07	55,04	81,49	449,23	661,2	X	X
УЖИН													
Стр.509	Булка сдобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,6	X	X
Стр.438	Ряженка/кефир	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	60	72	X	X
Итого	X	X	X	8,89	10,86	6,02	7,43	31,21	42,06	212,05	276,60	X	X
Всего	X	X	X	33,00	48,01	29,37	47,49	132,40	187,89	927,71	1337,89	X	X
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
Стр.382	Суп молочный рисовый	150	200	2,86	3,81	3,08	4,09	12,58	15,87	89,26	119,01	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,9	2,66	0,23	0,3	11,72	16,42	50,75	80,852	X	X
Стр. 512	Чай	180	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,9	49,27	X	X

Итого	х	х	х	4,76	6,47	3,31	4,39	34,28	45,26	177,91	249,13	х	х
ОБЕД													
Стр. 469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	х	х
Стр. 259 Снигур	Макароны отварные		100		3,7		4,2		28,4		171,1	х	х
Стр.394	Гуляш куриный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	х	х
Стр. 439	Компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	х	х
	Хлеб пшеничный	25	40	1,9	3,04	0,23	0,36	11,72	18,76	57,75	92,4	х	х
Итого	х	х	х	10,38	20,48	12,47	24,1	37,73	85,2	300,85	619,35	х	х
УЖИН													
Стр. 414	Омлет картофельный	45	90	3,33	6,67	6,91	13,83	4,99	10,01	96,29	192,6	х	х
Стр.359	Огурец консервированный	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,6	3,9	х	х
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	х	х
Стр.439	Сок	80	100	0,88	1,1	0,08	0,1	10,8	12,6	44,8	56	х	х
Итого	х	х	х	6,12	9,36	6,93	13,86	17,70	27,85	161,14	339,65	х	х
Всего	х	х	х	21,26	36,31	22,71	42,35	89,71	158,31	639,90	1208,13	х	х

Стр. 413	Запеканка с манной крупой со сметаной	100	125	15,7	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,5	248,52	X	X
Стр. 513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,5	4	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Печенье	5	15	0,3	1	0,72	2,16	3,6	10,77	21,8	65,4	X	X
Итого	X	X	X	19,92	24,97	13,56	18,27	35,13	49,35	336,58	453,97	X	X
Всего	X	X	X	37,18	64,92	35,19	55,68	200,77	253,80	1040,38	1467,15	X	X
Всего за вторую неделю	X	X	X	134,90	273,99	120,29	238,16	657,06	990,59	4003,76	6602,06	X	X
Итого за две недели	X	X	X	275,49	513,69	244,36	454,71	1294,77	1958,20	7877,11	13200,69	X	X