

Утверждено:

Заведующий ГКДОУ «Детский сад №21

Шахтерского М.О.» ДНР

_____ С.В. Хрущева

Приказ №_____ от _____

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №21 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА СЕЛА ГРАБОВО

ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюда(г)			Энергетическая ценность, ккал	Распределение по калорийности в течении дня, %
		Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК

М.И. Снигур Н.Р. №154	Каша геркулесовая молочная	200	5.8	8.8	29.3	229.7	х
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо вареное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	6	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		446	10.8	17.4	68.04	465.9	20

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого		90/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

М.П. Могильный Н.Р. №76	Рассольник со сметаной	200	2.6	3.4	17.6	106.6	х
М.И. Снигур Н.Р. №77	Бигос с мясом	170	10.2	5.5	11.4	135.3	х

	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	x
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из сухофруктов	180	0.36	0	87.1	115.5	x
Итого		590	14.86	10.9	116.2	375.6	40

УЖИН

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 400	Молоко кипяченое	150	5.48	4.88	9.07	102.0	x
М.И. Снигур Н.Р. №197	Оладьи с повидлом	70/15	7.2	8.0	4.3	274.1	x
Итого		295	12.68	12.88	13.37	376.1	25

Всего за день		1491	38.74	51.58	206.41	1259.9	90
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-----------

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

Л.Е.Курнешова Н.Р. № 49	Макароны отварные	100	4.6	5.0	25.4	167.6	х
М.И. Снигур Н.Р. №97	Печень тушенная в сметанном соусе	70	17.6	11.4	5.1	111.0	х
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2,6	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е.Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		411	24.9	22.7	69.4	485.9	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого		100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

М.И. Снигур Н.Р. №52	Суп картофельный с фрикадельками	200	9.0	5.7	19.3	168.6	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное со сливочным маслом	100	16.2	13.1	23.1	281.1	x
М.И. Снигур Н.Р. №113	Рыба по-польски	50	10.3	6.4	0.3	102.0	x
М.П. Могильный Н.Р. №584	Салат из свеклы	40	0.71	3.04	4.18	46.95	x
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 40	Компот из сока	180	0.5	0	26.1	100.1	x
Итог		610	38.41	30.24	72.99	716.95	40
УЖИН							
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 22	Какао с молоком	180	5.4	5.9	8.8	108.9	x
	Кондитерские изделия	20	3.1	1.7	10.0	70.5	x
Итого		200	8.5	7.6	18.8	179.4	20
Всего за день		1421	72.21	60.94	169.99	1424.55	85

СРЕДА
ЗАВТРАК

Л.Е.Курнешва Н.Р. №93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.51	23.54	182.0	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	x
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	x
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	x
Л.Е.Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	x
Итого		420	9.68	12.81	62.14	386.7	20

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого		100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

Л.Е. Курнешова Н.Р. №7	Борщ со сметаной	200	9.3	1.5	5.8	7.2	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №172	Каша пшеничная	100	5.70	9.06	28.90	220.0	х
М.И. Снигур Н.Р. №68	Котлета куриная	60	12.6	7.0	13.7	129.0	х
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2.6	х
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	х
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0.5	0	26.1	100.1	х
Итого		620	30	19.56	74.9	477.1	40

УЖИН

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 400	Молоко кипяченое	150	5.48	4.88	9.07	102.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №47	Запеканка с творогом и манкой	100	4.8	5.1	16.8	132.4	х
Итог		250	10.28	9.98	25.87	234.4	20
Всего за день		1545	50.36	42.75	170.7	1140.5	85

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №172	Каша ячневая со сливочным маслом	100	3.7	4.2	28.4	171.1	х
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо отварное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	30	0.6	2.5	3.0	36.3	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х

	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.1	74.0	x
Итого		375	9.3	15.3	69.84	442.5	20

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	x
Итого		100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 95	Суп пшеничный с рыбной консервы	200	11.0	11.0	21.8	225.5	x
М.И. Снигур Стр.88	Жаркое по- домашнему	150	11.6	9.5	28.9	253.9	x
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2.6	x
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	x
	Сок овощной	100	1.8	0.2	5.2	32.4	x
Итого		520	26.3	22.7	56.3	532.6	40

УЖИН

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 10	Суп молочный гречневый	200	4.8	5.1	16.8	132.4	x
	Хлеб пшеничный	20	1.7	2.0	0.1	18.2	x
	Кондитерские изделия	20	3.1	1.7	10.0	70.5	x
М.П. Могильный Р. №395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	x
Итог		420	12.45	11.21	41.26	312.1	20
Всего за день		1515	48.54	49.61	176.2	1329.5	85

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

М.И. Снигур Стр.253	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	х
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо отварное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		445	13	18.9	70.04	499.6	20

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого		100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

Л.Е. Курнешова Н.Р. №58	Свекольник	200	2.4	5.0	14.10	109.75	х
Н.В Омеляненко Н.Р. 432	Вареники с картофелем и сметаной	120	8.31	7.10	51.59	298.46	х
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2.6	х
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №40	Компот из сока	180	0.5	0	26.1	100.1	х
Итого		570	13.11	14.1	92.19	529.11	40

УЖИН

Л.Е. Курнешова Н.Р.№22	Какао с молоком	180	5.4	5.9	8.8	108.9	х
	Кондитерские изделия	20	3.1	1.7	10.0	70.5	х
Итого		200	8.5	7.6	18.8	179.4	25
Всего за день		1415	35.01	41.0	189.83	1250.41	90

Всего за первую неделю		7387	244.86	245.88	913.13	6404.86	435
---------------------------------------	--	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	------------

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда (г)			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности и в течении дня
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОНЕДЕЛЬНИК								
ЗАВТРАК								
М.И. Снигур Н.Р. №154	Каша геркулесовая молочная	200		6.9	9.6	26.8	236.9	х
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо отварное	1/2		2.5	2.3	0.14	31.5	х
	Хлеб пшеничный	30		1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5		0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5		0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешева Н.Р. № 113	Чай с сахаром и лимоном	180		0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		445		11.9	18.2	65.54	473.1	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100		0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого		100/100		0.4	0.4	8.8	42.3	5
ОБЕД								
М.П. Могильный Н.Р. №80	Суп картофельный с галушками	200		2.18	2.84	14.29	91.5	х
М.И. Снигур Н.Р. №229	Плов с мясом кур	150		16.5	10.8	32.1	299.5	х
М.П. Могильный Н.Р. №33	Салат из свеклы	40		0.71	3.04	4.18	46.95	х
	Хлеб пшеничный	40		4.5	0.6	26.8	133.1	х

А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0.4	0	87.1	115.5	х
Итог		610	24.29	17.28	164.47	686.55	45

Ужин

М.П. Могильный Н.Р. №3	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	х
	Кондитерские изделия	20	3.1	1.7	10.0	70.5	х
Итого		200	5.95	4.11	24.36	161.5	20
Всего за день		1455	42.54	39.99	263.17	1363.45	95

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №93	Суп молочный рисовый	200	7.18	6.51	23.54	182.0	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		420	9.68	12.81	62.14	386.7	25

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого	х	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

Л.Е. Курнешова Н.Р. №7	Борщ со сметаной	200	9.3	1.5	5.8	72.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное	100	2.7	5.9	12.9	112.0	х
М.П. Могильный Н.Р. №248	Котлета рыбная	70	7.98	4.72	3.12	87.0	х
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2.6	х
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 40	Компот из сока	180	0.5	0	26.1	100.1	х
Итого		620	22.38	14.12	48.32	391.9	40

Ужин

М.И. Снигур Стр.273	Хворост	50	3.0	11.7	19.7	197.8	х
	Молоко кипяченое	150	5.48	4.88	9.07	102.0	х
Итого		200	8.48	16.58	28.77	299.8	25
Всего за день		1440	40.94	83.9	148.03	1120.7	95

СРЕДА ЗАВТРАК

М.П. Могильный Н.Р. №216	Омлет	60	18.10	30.80	2.40	268.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	30	0.6	2.5	3.0	36.3	х
	Хлеб пшеничный	30	4.5	0.6	26.8	133.1	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		310	24.0	38.2	70.7	623.9	20

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого	х	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 88	Суп гороховый с гренками	200	9.8	6.8	32.2	235.1	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №274	Голубцы ленивые в томатном соусе	150	21.71	16.55	15.02	296.00	х
	Хлеб пшеничный	40	4.5	0.6	26.8	133.1	х
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	180	0.4	0	87.1	115.5	х
Итого		570	36.41	23.95	161.12	779.7	40

УЖИН

М.И. Снигур Стр.175	Сырники со сметаной	100	12.0	20.2	19.7	286.8	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №397	Какао с молоком	180	5.4	5.9	8.8	108.9	х
Итог		280	17.4	26.1	28.5	395.7	20
Всего		1360	78.21	88.65	269.12	1841.6	85

ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК

М.И. Снигур Стр.221	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	8.7	19.3	187.9	х
	Хлеб пшеничный	30	1.7	2.0	0.1	18.2	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		420	8.1	15.0	57.9	392.6	20

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	x
Итого		100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

М.П. Могильный Н.Р. №58	Свекольник со сметаной	200	2.04	5.0	14.10	109.75	x
М.П. Могильный Н.Р. №172	Каша ячневая	100	5.7	9.06	28.90	220.0	x
М.И. Снигур Стр.227	Гуляш	60	15.3	6.8	5.4	146.4	x
	Огурец консервированный	30	0.2	0	0.3	2.6	x
	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.0	0.1	18.2	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №40	Компот из сока	180	0.5	0	26.1	100.1	x
Итого		610	25.44	22.86	74.9	597.05	40

УЖИН

	Кондитерские изделия	20	3.1	1.7	10.0	70.5	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №400	Молоко кипяченое	150	5.48	4.88	9.07	102.0	x
Итого		180	8.58	6.58	19.07	172.5	25
Всего		1410.0	42.52	44.84	160.67	1204.45	90

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 23	Капуста тушенная	100	4.3	9.4	16.3	163.5	х
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо отварное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	х
	Хлеб пшеничный	30	4.5	0.6	26.8	133.1	х
	Сыр твердый	5	0	4.1	0	37.4	х
	Масло сливочное	5	0.4	0.1	19.1	74.0	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 114	Чай с сахаром и лимоном	180	0.4	0.1	19.4	75.1	х
Итого		345	12.1	16.6	81.74	514.6	20

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	х
Итого	х	100/100	0.4	0.4	8.8	42.3	5

ОБЕД

М.П. Могильный Н.Р. №80	Суп гречневый	200	2.18	2.84	14.29	91.5	х
М.П. Могильный Н.Р. №232	Макароны отварные с маслом	100	3.5	3.2	0.7	128.0	х
М.П. Могильный Н.Р. №306	Биточки мясные в сметанном соусе	70	3.5	3.2	0.7	128.0	х
	Хлеб пшеничный	40	4.5	0.6	26.8	133.1	х
	Сок овощной	100	1.8	0.2	5.2	32.4	х
Итого		510	15.48	10.04	47.59	513.0	40

УЖИН

М.И. Снигур Стр253	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	х
М.П. Могильный Н.Р. №395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	х
	Хлеб пшеничный повидлом	20/15	1.7	2.0	0.1	18.2	х
Итого		415	12.55	14.71	45.76	372.6	25
Всего за день							
Всего за вторую неделю		7918	264.3	283.0	3004.1	8420.0	93

М.П. Могильный Н.Р. №447	Блинчики с творогом и изюмом	70	130	7. 7	14. 3	3.1	5.8	6.0	11. 1	82.6	153. 4	x	x
	Сгущённое молоко	20	20	1. 2	1. 2	2.7	2.7	3.3	3.3	43.0	43.0	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4. 5	5. 4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
Итого		240	330	13. 4	20. 9	7.3	10. 3	16.5	21. 6	126. 2	263. 4	20	20
Всего за день		1282	1600	49. 4	77.7	34.9	53. 0	119. 8	188. 9	932.7	1545. 7	95	95
Всего за вторую неделю		6526	7918	305. 1	264. 3	263. 5	283. 0	9075. 0	300 4.1	5900. 7	8420. 0	93	93