

Согласовано:  
Главный Госсанврач  
Шахтерского Горрайцентра



Н.К. Лиховская

Утверждено:  
Заведующий МДОУ № 21



С.В. Хрушева.

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения №21 села Грабово  
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 9 - часовым пребыванием

( ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД )

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал.
		Старшая группа	белки	жиры	углеводы	
<b>Первая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<i>Завтрак</i>						
503	Каша молочная манная	220	7.32	8.79	25.30	208.50
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
	Сыр твердый	5	0.75	0.90	0.14	11.80
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО	x	x	10.55	13.79	52.62	394.16
<i>Обед</i>						
375	Борщ со сметаной	250/10	2.29	3.45	15.81	101.83
478	Котлета мясная (куриная)	100	23.91	28.31	13.87	406.56
507	Каша гречневая вязкая	120	5.11	4.95	25.33	167.07
468	Орурец консервированный	30	0.32	0.04	0.92	5.2
516	Компот из сухофруктов	180	0.49	0	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	34.57	36.75	102.75	881.03
<i>Полдник</i>						
412	Оладьи с повидлом	100/ 15	6.89	7.96	45.07	269.46
514	Ряженка / Кефир	160	5.40	1.80	7.20	72.00
ИТОГО	x	x	12.29	9.76	52.27	341.46
ВСЕГО	x	x	57.41	60.30	207.64	1616.65
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>Завтрак</i>						
499	Капуста тушеная с картофелем	150	18.06	11.08	25.19	214.74
496	Яйцо отварное	40	5.8	4.6	0.28	62.8
438	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Хлеб пшеничный	20	2.45	0	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44

ИТОГО		х	32.35	24.98	62.45	548.83
<b>Обед</b>						
472	Суп с галушками	250	2.99	3.90	19.28	116.06
398	Сосиска отварная	50	17.2	18.02	17.11	298.19
507	Каша пшеничная	100	7.35	6.67	46.48	270.98
516	Сок промышленного производства	180	0.49	0.00	29.67	113.22
	Огурец консервированный	30	0.32	0.04	0.92	5.2
	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО		х	30.80	28.63	130.61	890.80
<b>Полдник</b>						
429	Суп молочный с мак. изделиями	250	8.31	9.35	29.34	233.82
	Хлеб пшеничный	20	2.45	0.00	17.15	87.15
	Сыр твердый	5	0.75	0.90	0.14	11.80
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО		х	11.51	10.25	56.61	382.04
ВСЕГО		х	74.00	63.00	249.67	1821.67
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
429	Каша молочная рисовая	220	5.99	6.6	25.22	183.29
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
	Сыр твердый	5	0.75	0.90	0.14	11.80
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО		х	9.22	11.60	52.54	368.95
<b>Обед</b>						
361	Свекольник со сметаной	200	1.82	2.75	13.27	82.54
399	Бигос	120	15.44	19.11	9.97	271.00
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
516	Кисель из сухофруктов	180	0.49	0.00	29.67	113.22
ИТОГО		х	20.20	21.86	70.06	553.91
<b>Полдник</b>						
493	Творожная запеканка со сгущенным молоком	125	19.49	12.11	16.09	248.52
513	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60
ИТОГО		х	24.53	16.61	24.55	342.12

ВСЕГО	x	x	53.95	50.07	147.15	1264.98
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<i>Завтрак</i>						
428	Каша молочная геркулесовая	200	4.15	4.68	12.12	109.17
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО	x	x	6.63	8.78	29.32	233.76
<i>Обед</i>						
372	Суп харчо	250	2.67	3.72	19.62	123.69
505	Макароны отварные	150	5.27	4.18	34.95	201.57
395	Гуляш куриный	80	11.55	16.27	4.43	208.39
516	Сок промышленного производства	180	0.49	0.00	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	22.43	24.17	105.82	734.02
<i>Полдник</i>						
	Булка сдобная	60	4.7	2.9	30.5	165.2
514	Ряженка / Кефир	150	4.20	4.70	6.75	93.00
<b>ИТОГО</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>8.90</b>	<b>7.60</b>	<b>37.25</b>	<b>258.20</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>37.96</b>	<b>40.55</b>	<b>172.39</b>	<b>1225.98</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<i>Завтрак</i>						
386	Печень тушеная в сметане	100	13.20	8.87	6.15	157.41
507	Каша ячневая вязкая	60	1.33	1.61	8.82	55.35
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
513	Кофейный напиток на молоке	180	4.48	4.00	22.49	140.05
ИТОГО	x	x	21.49	18.58	54.66	477.40
<i>Обед</i>						
379	Суп вермешелевый	250	2.47	3.7	18.14	111.71
492	Котлета рыбная	60	12.5	12.44	12.07	209.59
500	Картофель отварной с маслом	150	3.00	2.77	24.16	138.24
516	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.00	29.67	113.22

	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	20.91	18.91	101.19	659.91
<b>Полдник</b>						
493	Сырники со сгущенным молоком	120	22.57	14.84	33.19	349.65
513	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60
ИТОГО	x	x	27.61	19.34	41.65	443.25
<b>ВСЕГО</b>						
ВСЕГО	x	x	42.40	37.49	155.85	1137.31
<b>Всего за 1-ю неделю</b>						
Всего за 1-ю неделю	x	x	265.72	251.41	932.70	7066.59
<b>Вторая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
433	Макароны отварные	80	7.16	9.99	59.66	344.06
	Икра кабачковая	30	0.51	2.64	2.31	36
	Яйцо отварное	20	2.25	2.42	0.007	30.25
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
513	Сыр твердый	5	1.04	1.18	0.10	15.65
	Напиток кофейный на молоке	180	4.48	4.00	22.49	140.05
ИТОГО	x	x	13.44	20.33	79.28	550.55
<b>Обед</b>						
379	Суп гречневый на м/б	200	2.95	4.58	18.61	128.57
402	Пюре картофельное	150	3.53	5.01	21.91	150.47
	Биточки куринные	55	8.06	10.11	4.71	108.76
516	Сок промышленный	140	1.00	0.10	2.90	18.00
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	17.99	19.80	65.28	492.95
<b>Полдник</b>						
503	Блины с повидлом	65/15	6.09	7.14	48.93	274.07
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60
ИТОГО	x	x	11.13	11.64	57.39	367.67

ВСЕГО	x	x	42.56	51.77	201.95	1411.17
<b>ВТОРНИК</b>						
<i>Завтрак</i>						
505	Вареники ленивые	130/10	22.9	15.67	22.37	317.72
496	Какао на молоке	180	6.01	5.2	19.78	146.7
	Кондитерские изделия	15	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	31.36	20.87	59.30	551.57
<i>Обед</i>						
361	Суп гороховый	250	5.52	2.80	21.23	129.06
403	Голубцы ленивые	160	16.88	17.64	16.38	280.21
516	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.00	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	25.34	20.44	84.43	609.64
<i>Полдник</i>						
503	Суп молочный геркулесовый	200	4.15	4.68	12.12	109.17
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
513	Чай	180	4.48	4.00	22.49	140.05
	Сыр твердый	5	1.04	1.18	0.10	15.65
ИТОГО	x	x	11.08	8.68	51.76	336.37
ВСЕГО	x	x	67.78	49.99	195.49	1497.58
<b>СРЕДА</b>						
<i>Завтрак</i>						
383	Каша манная	200	7.32	8.79	25.30	208.50
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
	Сыр твердый	5	1.04	1.18	0.10	15.65
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО	x	x	10.84	14.07	52.58	398.01
<i>Обед</i>						
372	Борщ со сметаной	250	2.29	3.45	15.81	101.83
402	Пюре картофельное	150	3.53	5.01	21.91	150.47
499	Гуляш из мяса кур	80	11.53	16.27	4.43	208.39
516	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.00	29.67	113.22

	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	20.29	24.73	88.97	661.06
<b>Полдник</b>						
497	Кондитерские изделия	15	2.45	0.00	17.15	87.15
496	Ряженка / Кефир	150	4.20	4.70	6.75	93.00
ИТОГО	x	x	6.65	4.70	23.90	180.15
<b>ВСЕГО</b>						
	x	x	37.78	43.50	165.45	1239.22
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
493	Икра свекольная	50	0.64	1.04	4.29	39.75
489	Картофель отварной	110	2.22	2.62	17.81	107.04
	Яйцо отварное	20	2.25	2.42	0.007	30.25
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27
ИТОГО	x	x	7.59	10.18	49.29	350.90
<b>Обед</b>						
379	Суп с фрикадельками	250/30	2.03	3.09	15.73	101.03
506	Каша перловая	100	1.24	1.59	8.80	54.83
481	Рыба с овощами	100	1620.00	5.10	2.57	119.71
516	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.00	29.67	113.22
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	1626.21	9.78	73.92	475.94
<b>Полдник</b>						
503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.61	7.46	24.43	233.82
438	Какао с молоком	180	5.45	4.70	21.83	147.67
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	14.51	12.16	63.41	468.64
ВСЕГО	x	x	1648.31	32.12	186.62	1295.48
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
504	Суп молочный пшеничный	200	7.71	7.77	26.52	205.43
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.00	17.15	87.15
	Масло сливочное	5	0.03	4.10	0.05	37.44
513	Чай	180	0.00	0.00	9.98	49.27

ИТОГО	x	x	10.19	11.87	53.70	379.29
<b><i>Обед</i></b>						
360	Борщ капустный со сметаной	200	1.67	2.72	11.44	74.51
492	Жаркое по домашнему	170	16.52	19.47	22.69	334.6
499	Огурец консервированный	30	0.24	0.003	0.69	3.90
516	Сок промышленный	140	1.00	0.10	2.90	18.00
	Хлеб пшеничный	35	2.45	0.00	17.15	87.15
ИТОГО	x	x	21.88	22.29	54.87	518.16
<b><i>Полдник</i></b>						
509	Сырники со сгущенным молоком	120	22.57	14.84	33.19	349.65
513	Ряженка / Кефир	150	4.20	4.70	6.75	93.00
ИТОГО	x	x	26.77	19.54	39.94	442.65
ВСЕГО	x	x	58.84	53.70	148.51	1340.10
Всего за 2-ю неделю	x	x	1855.27	231.08	898.01	6783.55

Меню составил : Заведующий  
Телефон 713174651

Хрущева С.В.







УТВЕРЖДАЮ:  
 Главный госсанврач  
 Шахтерского горрайцентра  
 Республиканского центра  
 Санэпиднадзора ГСЭС МЗ ДНР  
 \_\_\_\_\_ Н.К. Ляховская

**Перечень  
 разрешенных блюд и продуктов в МДОУ "Шахтёрский детский сад №25 с.Петропавловка"  
 на 2018-2019 уч. год**

№ п/п	Наименование блюда	№ сборника рецептов	№ рецептуры	Примечание
1	Борщ украинский	"Организація харчування у дошкільних навчальних закладах" Київ "МЦФЕР-Україна 2014р.	361	
2	Борщ свекольный		360	
3	Суп гороховый с гренками		375	
4	Суп с галушками		472	
5	Суп овощной		370	
6	Суп картофельный с мясными фрикадельками		474	
7	Суп перловый		379	
8	Суп-харчо		372	
9	Суп картофельный		497	
10	Голубцы ленивые с куриным мясом		402	
11	Плов с куриным мясом		403	
12	Гуляш куриный		394	
13	Оладьи печеночные		481	
14	Биточки мясные молочном соусе		477	
15	Печень туеная в сметане		386	
16	Котлета рыбная		492	
17	Минтай запеченый		429	
18	Тефтеля рыбная		492	
19	Котлета "Полтавская"		386	
20	Кнели паровые с рисом		482	
21	Капуста туеная с картофелем		499	
22	Овощное рагу		497	
23	Пюре картофельное		499	
24	Картофель отварной с маслом сливочным		500	
25	Каша перловая		427	
26	Каша гречневая рассыпчатая		507	
27	Каша рисовая рассыпчатая		506	
28	Каша ячневая вязкая		427	
29	Каша пшеничная вязкая		507	
30	Молочная манная каша		503	
31	Каша молочная рисовая		429	
32	Молочная пшеничная каша		429	
33	Суп молочный гречневый		383	
34	Суп молочный с макаронными изделиями		503	
35	Свекольная икра		500	
36	Свекла припущенная со сметаной		500	
37	Кофейный напиток на молоке		513	
38	Какао на молоке		514	
39	Компот из сухофруктов		516	

40	Чай	512	
41	Молоко кипяченое	438	
42	Оладьи с повидлом	508	
43	Блинчики с повидлом	433	
44	Сырники	493	
45	Яйцо отварное	493	
46	Печенье, вафли	496	
47	Хлеб пшеничный	-	
48	Хлеб с маслом, сыром	-	
49	Сок фруктовый	-	
50	Икра кабачковая	-	

Перечень составлен:

Поддубная И.Н.  
медсестра  
714258925