



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №34 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ГОРОДА КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

«02» \_\_\_\_\_ декабря 2024 г.

Кировское

№ 145 од

Об утверждении примерного  
двухнедельного зимне-весеннего меню

С целью организации сбалансированного рационального питания  
детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное двухнедельное зимне-весеннее меню по ГКДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР
2. Старшей медицинской сестре Тильчевской О.А. и кладовщику  
Ершовой Т.А. при составлении меню требования на каждый день  
придерживаться примерного двухнедельного зимне-весеннего меню.
2. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Заведующий



Ю.А. Прокопчук

С приказом ознакомлены:

*кладовщик*  
*ст. шк*

*Т.А. Ершова*

*Ершова Т.А.*  
*Тильчевская О.А.*

**Меню приготавливаемых блюд**

**ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР**

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                    |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)       |                                                    |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша геркулесовая<br>молочная жидкая               | 200          | 6,6              | 7,8   | 25,5         | 172,8                      | 185                |
|                              | яйцо отварное                                      | 50           | 2,9              | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | масло сливочное                                    | 7            | 0,04             | 2,89  | 0,06         | 52,36                      | 1                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      | 2                  |
|                              | Чай с сахаром                                      | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за завтрак             |                                                    | 457          | 12,72            | 14,94 | 51,97        | 394,1                      | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                                         | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                                    | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                    | 557          | 13,22            | 15,04 | 62,07        | 440,1                      | -                  |
| Обед                         | салат из моркови                                   | 50           | 0,78             | 0,06  | 6,14         | 28,98                      | 40/41              |
|                              | суп из овощей на<br>курином бульоне со<br>сметаной | 210          | 1,42             | 4,79  | 12,49        | 113,47                     | 80                 |
|                              | плов из отварной<br>птицы                          | 210          | 13,90            | 15,20 | 30,35        | 332,30                     | 304                |
|                              | Хлеб ржаной                                        | 50           | 2,3              | 1,7   | 23,3         | 131,5                      | 23                 |
|                              | компот из<br>сухофруктов                           | 200          | 0,56             | -     | 20,90        | 75,18                      | 376                |
| Итого за обед                |                                                    | 720          | 18,96            | 21,75 | 93,18        | 681,43                     | -                  |
| Полдник                      | Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком | 150          | 6,5              | 5,3   | 33           | 157,3                      | 237                |
|                              | ряженка/молоко                                     | 180          | 2,61             | 6,26  | 18,30        | 115,35                     | 401                |
|                              | Яблоко                                             | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | 4                  |
| Итого за полдник             |                                                    | 430          | 9,51             | 11,96 | 66           | 319,65                     | —                  |
| Итого за день                |                                                    | 1707         | 41,69            | 48,75 | 221,25       | 1441,18                    | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ВТОРНИК (1 неделя)           |                                                |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша манная<br>молочная                        | 200          | 5,37             | 5,90  | 21,26        | 132,70                     | 168                |
|                              | масло сливочное                                | 7            | 0,04             | 2,89  | 0,06         | 52,36                      | 1                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      | 2                  |
|                              | какао с молоком                                | 200          | 5,12             | 5,32  | 13,64        | 123,70                     | 397                |
| Итого за завтрак             |                                                | 427          | 13,61            | 15,31 | 55           | 402                        | -                  |
| Второй<br>завтрак            | яблоко                                         | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                                | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                | 527          | 14,01            | 15,71 | 69,7         | 449                        | -                  |
| Обед                         | огурец соленый                                 | 50           | 0,34             | 0,04  | 1,23         | 6,27                       | 13                 |
|                              | свекольник на<br>мясном бульоне со<br>сметаной | 200          | 1,70             | 4,81  | 16,86        | 122,15                     | 58                 |
|                              | гуляш из говядины                              | 80           | 8,60             | 10,85 | 2,64         | 189,30                     | 277                |
|                              | каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 130          | 5,43             | 3,89  | 22,58        | 154,88                     | 166                |
|                              | компот из<br>сухофруктов                       | 200          | 0,56             | -     | 20,90        | 75,18                      | 376                |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 50           | 2,3              | 1,7   | 23,3         | 131,5                      | 23                 |
| Итого за обед                |                                                | 710          | 18,93            | 21,29 | 87,51        | 679,28                     | -                  |
| Полдник                      | рыба тушенная с<br>овощами                     | 80           | 8,33             | 6,01  | 3,28         | 138,33                     | 247                |
|                              | пюре картофельное                              | 150          | 2,87             | 5,53  | 14,40        | 90,90                      | 321                |
|                              | хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      | 23                 |
|                              | чай с сахаром                                  | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
|                              | сдоба обыкновенная                             | 60           | 1,80             | 5,25  | 34,36        | 192,80                     | 463                |
| Итого за полдник             |                                                | 510          | 16,18            | 18,02 | 78,1         | 539,97                     | —                  |
| Итого за день                |                                                | 1747         | 49,12            | 55,02 | 235,31       | 1668,25                    | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                          |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| СРЕДА (1 неделя)             |                                          |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный с гречневой крупой          | 200          | 5,49             | 6,62  | 23,14        | 171,54                     | 58                 |
|                              | кофейный напиток                         | 200          | 2,34             | 3     | 12,31        | 86,18                      | 391                |
|                              | печенье                                  | 30           | 1,17             | 5,8   | 18,9         | 121,5                      | пром               |
| Итого за завтрак             |                                          | 430          | 9,0              | 15,42 | 54,35        | 379,22                     | -                  |
| Второй завтрак               | яблоко                                   | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                          | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                          | 530          | 9,40             | 15,82 | 69,05        | 426,22                     | -                  |
| Обед                         | суп картофельный с клецками              | 200          | 1,84             | 2,63  | 13,98        | 105,25                     | 85                 |
|                              | кнели мясные с рисом                     | 70           | 9,66             | 8,2   | 5,9          | 172,04                     | 252                |
|                              | капуста тушеная                          | 130          | 2,03             | 4,42  | 10,78        | 116,31                     | 311                |
|                              | компот из сухофруктов                    | 200          | 0,56             | -     | 20,90        | 75,18                      | 376                |
|                              | хлеб пшеничный                           | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
| Итого за обед                |                                          | 680          | 18,85            | 15,93 | 86,52        | 633,78                     | -                  |
| Полдник                      | сырники из творога с изюмом, со сметаной | 150/25       | 23,21            | 16,64 | 49,05        | 448,9                      | 84/116             |
|                              | ряженка/молоко                           | 180          | 5,4              | 4,14  | 8,1          | 159,6                      |                    |
| Итого за полдник             |                                          | 355          | 28,61            | 20,78 | 57,15        | 608,5                      | —                  |
| Итого за день                |                                          | 1565         | 56,86            | 52,53 | 212,72       | 1668,5                     | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                               |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ЧЕТВЕРГ (1 неделя)           |                               |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша пшенная<br>молочная      | 200          | 4,55             | 1,31  | 31,19        | 155                        | 185                |
|                              | кофейный напиток с<br>молоком | 200          | 3,40             | 3,60  | 15,96        | 88,60                      |                    |
|                              | масло сливочное               | 7            | 0,04             | 2,89  | 0,06         | 52,36                      | 1                  |
|                              | хлеб пшеничный                | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      |                    |
| Итого за завтрак             |                               | 447          | 11,07            | 9     | 67,25        | 389,2                      | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                    | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                               | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                               | 557          | 11,57            | 9,10  | 77,35        | 435,2                      | -                  |
| Обед                         | борщ с мясом                  | 200/20       | 7,9              | 5,8   | 11           | 128                        | 62                 |
|                              | голубцы ленивые с<br>мясом    | 210          | 11,73            | 9,35  | 29,34        | 261,48                     | 298                |
|                              | икра кабачковая               | 50           | 0,80             | 3,15  | 5,60         | 45,40                      |                    |
|                              | компот из свежих<br>фруктов   | 200          | 0,09             | 0,09  | 11,14        | 46,25                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                   | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
| Итого за обед                |                               | 720          | 22,72            | 18,75 | 72,92        | 558,73                     | -                  |
| Полдник                      | винегрет овощной              | 130          | 2,19             | 5,10  | 20,36        | 123,28                     | 45                 |
|                              | биточки мясные                | 70           | 9,55             | 5,08  | 8,35         | 126,49                     |                    |
|                              | печенье                       | 40           | 1,28             | 6,72  | 20,40        | 180,40                     |                    |
|                              | хлеб пшеничный                | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Чай с сахаром                 | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за полдник             |                               | 460          | 15,68            | 17,25 | 74,25        | 542,27                     | —                  |
| Итого за день                |                               | 1737         | 49,97            | 45,1  | 224,52       | 1536,2                     | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                       |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПЯТНИЦА (1 неделя)           |                                       |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный с макаронными изделиями  | 200          | 5,75             | 5,21  | 18,84        | 145,2                      | 93                 |
|                              | яйцо отварное                         | 50           | 2,9              | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | масло сливочное                       | 7            | 0,04             | 2,89  | 0,06         | 52,36                      | 1                  |
|                              | какао с молоком                       | 180          | 3,67             | 3,19  | 15,82        | 107                        | 397                |
|                              | хлеб пшеничный                        | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      |                    |
| Итого за завтрак             |                                       | 477          | 15,44            | 15,51 | 55,11        | 448,8                      | -                  |
| Второй завтрак               | Сок/нектар                            | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                       | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                       | 577          | 15,94            | 15,61 | 65,21        | 494,8                      | -                  |
| Обед                         | салат из свежей капусты с морковью    | 50           | 1,01             | 2,06  | 4,36         | 40,64                      | 37                 |
|                              | суп гороховый с гренками              | 215          | 2,02             | 4,10  | 16,22        | 170,35                     | 81/115             |
|                              | шницель рыбный                        | 80           | 10,30            | 8,29  | 9,91         | 164,30                     | 255                |
|                              | пюре картофельное                     | 150          | 2,87             | 5,53  | 14,40        | 90,90                      | 321                |
|                              | компот из сухофруктов                 | 200          | 0,56             |       | 20,90        | 75,18                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
| Итого за обед                |                                       | 735          | 18,96            | 20,34 | 81,63        | 618,97                     | -                  |
| Полдник                      | салат из картофеля с зеленым горошком | 50           | 1,26             | 2,21  | 8,17         | 68,66                      | 34                 |
|                              | оладьи из печени/соте из печени       | 80           | 8,26             | 10,55 | 9,47         | 162,53                     | 282                |
|                              | ватрушка с повидлом                   | 100          | 5,87             | 4     | 40,15        | 221,86                     | 458                |
|                              | фрукты свежие*                        | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 44                         |                    |
|                              | Чай с сахаром                         | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за полдник             |                                       | 510          | 15,89            | 17,19 | 78,51        | 521,75                     | —                  |
| Итого за день                |                                       | 1822         | 50,79            | 53,14 | 225,35       | 1635,52                    | —                  |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР**  
 Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                               |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)       |                               |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша рисовая<br>молочная      | 200          | 6,04             | 9,96  | 31,32        | 239,34                     | 185                |
|                              | бутерброд с маслом<br>и сыром | 60           | 6,68             | 8,45  | 19,39        | 180                        | 3                  |
|                              | кофейный напиток              | 200          | 2,34             | 3     | 12,31        | 86,18                      | 391                |
| Итого за завтрак             |                               | 460          | 15,06            | 21,41 | 63,02        | 505,52                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | фрукты свежие*                | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 44                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                               | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 44                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                               | 560          | 15,46            | 21,81 | 77,72        | 549,52                     | -                  |
| Обед                         | суп пшенный с<br>курами       | 200          | 4,06             | 7,94  | 19,83        | 179,26                     | 94                 |
|                              | гуляш из говядины             | 70/50        | 12,86            | 12,68 | 4,7          | 215,26                     | 277                |
|                              | макароны отварные             | 130          | 4,03             | 4,88  | 22,93        | 162,86                     | 306                |
|                              | огурец<br>соленый/свежий      | 50           | 0,32             | -     | 0,92         | 6,5/7,0                    | 309                |
|                              | хлеб пшеничный                | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Хлеб ржаной                   | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
|                              | компот из<br>сухофруктов      | 200          | 0,56             | -     | 20,90        | 75,18                      | 376                |
| Итого за обед                |                               | 730          | 26,59            | 26,18 | 104,24       | 804,56                     | -                  |
| Полдник                      | яйцо отварное                 | 50           | 2,9              | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | рагу из овощей                | 120          | 1,79             | 5,17  | 13,39        | 100,8                      | 92                 |
|                              | хлеб пшеничный                | 15           | 0,96             | 0,12  | 7,17         | 34,65                      |                    |
|                              | Чай с сахаром                 | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за полдник             |                               | 365          | 5,75             | 8,34  | 26,93        | 211,15                     | —                  |
| Итого за день                |                               | 1655         | 47,8             | 56,33 | 208,89       | 1565,23                    | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                              |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ВТОРНИК (2 неделя)           |                                              |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный<br>пшенный                      | 200          | 7,38             | 10,52 | 28,88        | 240,56                     | 71                 |
|                              | бутерброд с маслом                           | 40/7         | 3,12             | 4,09  | 21,0         | 145,6                      | 2                  |
|                              | какао с молоком                              | 200          | 5,12             | 5,32  | 13,64        | 123,70                     | 397                |
| Итого за завтрак             |                                              | 447          | 15,62            | 19,93 | 63,52        | 509,86                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                                   | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                              | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                              | 547          | 16,12            | 20,03 | 73,62        | 555,86                     | -                  |
| Обед                         | борщ на мясном<br>бульоне со сметаной        | 200          | 3,08             | 1,74  | 5,42         | 64,98                      | 511/30             |
|                              | запеканка<br>вермишелевая, соус<br>сметанный | 220/25       | 20,49            | 22,35 | 35,36        | 431,8                      | 114/117            |
|                              | икра кабачковая                              | 55           | 0,5              | 2,58  | 3,25         | 38,28                      |                    |
|                              | компот из<br>свежемороженных<br>ягод         | 200          | 0,2              | 0,08  | 17,42        | 69,44                      | 372                |
|                              | хлеб пшеничный                               | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
| Итого за обед                |                                              | 780          | 29,03            | 27,43 | 96,41        | 769,48                     | -                  |
| Полдник                      | тефтели мясные из<br>говядины с рисом        | 80           | 5,42             | 6,02  | 6,86         | 103,3                      | 286                |
|                              | свекла тушеная                               | 50           | 0,81             | 0,06  | 5,20         | 29,85                      | 54                 |
|                              | хлеб пшеничный                               | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,02        | 52                         | 23                 |
|                              | чай с сахаром                                | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за полдник             |                                              | 340          | 8,31             | 6,47  | 28,1         | 209,85                     | —                  |
| Итого за день                |                                              | 1667         | 53,46            | 53,93 | 198,13       | 1535,19                    | —                  |



Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                        |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| СРЕДА (2 неделя)             |                                        |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша молочная дружба                   | 200          | 6,2              | 8,6   | 32,4         | 252                        | 58                 |
|                              | какао с молоком                        | 200          | 5,12             | 5,32  | 13,64        | 123,70                     | 397                |
|                              | бутерброд с маслом                     | 40/7         | 3,12             | 4,09  | 21,0         | 145,6                      | 2                  |
| Итого за завтрак             |                                        | 447          | 14,44            | 18,01 | 67,04        | 521,3                      | -                  |
| Второй завтрак               | яблоко                                 | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                        | 100          | 0,40             | 0,40  | 14,70        | 47                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                        | 547          | 14,84            | 18,41 | 81,74        | 568,3                      | -                  |
| Обед                         | рассольник                             | 200          | 1,89             | 4,1   | 13,3         | 98,6                       | 76                 |
|                              | жаркое по домашнему                    | 170          | 20,8             | 5,3   | 18,5         | 205                        | 276                |
|                              | салат с белокочанной капусты           | 60           | 0,84             | 3,04  | 5,14         | 52,44                      | 20                 |
|                              | кисель из сока натурального            | 180          | 0,52             | 0,05  | 27,18        | 111,24                     | 382                |
|                              | хлеб пшеничный                         | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Хлеб ржаной                            | 40           | 2,2              | 0,36  | 15,84        | 77,6                       |                    |
| Итого за обед                |                                        | 690          | 28,81            | 13,17 | 99,08        | 632,28                     | -                  |
| Полдник                      | лапшевник с творогом, молоко сгущенное | 150/25       | 14,68            | 13,24 | 44,06        | 355,87                     | 212                |
|                              | ряженка/молоко                         | 180          | 5,4              | 4,14  | 8,1          | 159,6                      |                    |
| Итого за полдник             |                                        | 355          | 20,08            | 17,38 | 52,16        | 515,47                     | —                  |
| Итого за день                |                                        | 1592         | 63,73            | 48,96 | 232,98       | 1716,05                    | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                  |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ЧЕТВЕРГ (2 неделя)           |                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша молочная геркулесовая       | 200          | 6,66             | 11    | 22,64        | 219,44                     | 185                |
|                              | кофейный напиток с молоком       | 200          | 3,40             | 3,60  | 15,96        | 88,60                      |                    |
|                              | бутерброд с маслом и сыром       | 40/6/12      | 6,62             | 14,1  | 15,25        | 217,26                     | 3                  |
| Итого за завтрак             |                                  | 458          | 16,68            | 28,7  | 53,85        | 525,3                      | -                  |
| Второй завтрак               | Сок/нектар                       | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                  | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                  | 558          | 17,18            | 28,8  | 63,95        | 569,3                      | -                  |
| Обед                         | Ши на мясном бульоне со сметаной | 200          | 1,68             | 1,34  | 7,38         | 49,32                      | 67                 |
|                              | Котлета говяжья                  | 80           | 9,15             | 9,93  | 6,48         | 155,6                      | 282                |
|                              | Пюре картофельное                | 150          | 3,25             | 4,68  | 8,04         | 123,9                      | 321                |
|                              | кисель апельсиновый              | 200          | 0,4              | 0,1   | 14,4         | 59,7                       |                    |
|                              | хлеб пшеничный                   | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                      | 50           | 2,4              | 0,4   | 17,73        | 75,6                       |                    |
| Итого за обед                |                                  | 720          | 19,96            | 17,65 | 74,07        | 557,36                     | -                  |
| Полдник                      | рыбные тефтели с овощами         | 80           | 10,29            | 3,93  | 11,04        | 120                        | 255                |
|                              | гороховое пюре                   | 150          | 14,35            | 1,4   | 34,65        | 208                        | 161                |
|                              | хлеб пшеничный                   | 40           | 2,56             | 0,32  | 19,12        | 87,4                       |                    |
|                              | Чай с сахаром                    | 180          | 0,10             | 0,03  | 6,02         | 24,7                       | 392                |
| Итого за полдник             |                                  | 450          | 27,3             | 5,68  | 70,83        | 440,1                      | —                  |
| Итого за день                |                                  | 1728         | 64,44            | 52,13 | 208,85       | 1566,76                    | —                  |

Возрастная категория: 3—7 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПЯТНИЦА (2 неделя)           |                                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша манная<br>молочная                          | 180          | 5,37             | 5,90  | 21,26        | 132,70                     | 168                |
|                              | бутерброд с маслом                               | 40/7         | 3,12             | 4,09  | 21,0         | 145,6                      | 2                  |
|                              | молоко кипяченое                                 | 200          | 5,6              | 6,4   | 8,2          | 112                        | 400                |
| Итого за завтрак             |                                                  | 427          | 14,09            | 16,39 | 50,46        | 390,3                      | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Фрукты свежие                                    | 100          | 0,26             | 0,17  | 10,41        | 51                         | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                                  | 100          | 0,26             | 0,17  | 10,41        | 51                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                  | 527          | 14,35            | 16,56 | 60,87        | 441,3                      | -                  |
| Обед                         | суп вермишелевый<br>на мясном бульоне            | 200          | 2,1              | 2,1   | 15,5         | 90                         | 511/43             |
|                              | запеканка<br>картофельная с<br>мясом или печенью | 165          | 12,13            | 9,50  | 25,70        | 237                        | 291                |
|                              | салат с<br>белокочанной<br>капусты               | 60           | 0,84             | 3,04  | 5,41         | 52,44                      | 20                 |
|                              | компот из<br>сухофруктов                         | 200          | 0,56             |       | 20,90        | 75,18                      |                    |
|                              | хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,08             | 1,20  | 20,04        | 93,24                      |                    |
| Итого за обед                |                                                  | 665          | 18,71            | 15,84 | 87,55        | 547,86                     | -                  |
| Полдник                      | булочка веснушка                                 | 150          | 27,3             | 19,72 | 36,07        | 426,75                     | 473                |
|                              | ряженка/молоко                                   | 180          | 5,4              | 4,14  | 8,1          | 159,6                      | 282                |
| Итого за полдник             |                                                  | 330          | 32,7             | 23,86 | 44,17        | 586,35                     | —                  |
| Итого за день                |                                                  | 1522         | 65,76            | 56,26 | 192,59       | 1575,51                    | —                  |
|                              |                                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Среднее значение за период   |                                                  |              | 54,36            | 52,22 | 216,06       | 1590,84                    |                    |

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептов, 2015г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР**  
 Возрастная категория: 1—3 года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                    |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)       |                                                    |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша геркулесовая<br>молочная жидкая               | 150          | 5,10             | 5,16  | 20,30        | 129,60                     | 185                |
|                              | яйцо отварное                                      | 50           | 2,90             | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | масло сливочное                                    | 6            | 0,03             | 2,47  | 0,05         | 34,88                      | 1                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      | 2                  |
|                              | Чай с сахаром                                      | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за завтрак             |                                                    | 386          | 10,42            | 11,56 | 40,25        | 303,97                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                                         | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                                    | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                    | 486          | 10,92            | 11,66 | 62,01        | 349,97                     | -                  |
| Обед                         | салат из моркови                                   | 30           | 0,47             | 0,04  | 3,48         | 16,59                      | 40/41              |
|                              | суп из овощей на<br>курином бульоне со<br>сметаной | 158          | 1,32             | 3,41  | 9,39         | 79,60                      | 80                 |
|                              | плов из отварной<br>птицы                          | 170          | 10,40            | 12,70 | 29,69        | 288,60                     | 304                |
|                              | Хлеб ржаной                                        | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      | 23                 |
|                              | компот из<br>сухофруктов                           | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      | 376                |
| Итого за обед                |                                                    | 544          | 14,71            | 16,66 | 71,81        | 493,54                     | -                  |
| Полдник                      | Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком | 120          | 9,50             | 9,30  | 40,70        | 278,03                     | 237                |
|                              | ряженка/молоко                                     | 160          | 2,20             | 4,40  | 10,39        | 176                        | 401                |
|                              | Яблоко                                             | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за полдник             |                                                    | 375          | 12,08            | 14,08 | 60,4         | 498,68                     | —                  |
| Итого за день                |                                                    | 1405         | 37,71            | 42,4  | 194,22       | 1342,19                    | —                  |

Возрастная категория: 1—3 года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ВТОРНИК (1 неделя)           |                                                |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша манная<br>молочная                        | 150          | 3,90             | 3,94  | 13,80        | 106,5                      | 168                |
|                              | масло сливочное                                | 6            | 0,03             | 2,47  | 0,05         | 34,88                      | 1                  |
|                              | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      | 2                  |
|                              | какао с молоком                                | 180          | 3,40             | 3,60  | 9,69         | 88,40                      | 397                |
| Итого за завтрак             |                                                | 366          | 9,64             | 10,91 | 38,57        | 299,71                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | яблоко                                         | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                                | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                | 461          | 10,02            | 11,29 | 47,88        | 344,36                     | -                  |
| Обед                         | огурец соленый                                 | 30           | 0,20             | 0,03  | 0,73         | 3,70                       | 13                 |
|                              | свекольник на<br>мясном бульоне со<br>сметаной | 158          | 1,20             | 4,20  | 15,63        | 109,93                     | 58                 |
|                              | гуляш из говядины                              | 60           | 5,10             | 8,59  | 2,28         | 142,51                     | 277                |
|                              | каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 110          | 4,62             | 3,27  | 21,58        | 125,31                     | 166                |
|                              | компот из<br>сухофруктов                       | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      | 376                |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      | 23                 |
| Итого за обед                |                                                | 544          | 13,64            | 16,59 | 69,47        | 490,2                      | -                  |
| Полдник                      | рыба тушенная с<br>овощами                     | 60           | 5,45             | 3,28  | 1,80         | 60,83                      | 247                |
|                              | пюре картофельное                              | 120          | 3,20             | 4,98  | 10,08        | 83,70                      | 321                |
|                              | хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      | 23                 |
|                              | чай с сахаром                                  | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
|                              | сдоба обыкновенная                             | 60           | 1,8              | 5,25  | 34,36        | 192,8                      | 463                |
| Итого за полдник             |                                                | 420          | 12,84            | 14,42 | 65,79        | 425,82                     | —                  |
| Итого за день                |                                                | 1425         | 36,5             | 42,3  | 183,14       | 1260,38                    | —                  |

Возрастная категория: 1—3 года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                          |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| СРЕДА (1 неделя)             |                                          |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный с гречневой крупой          | 150          | 4,12             | 4,97  | 17,36        | 128,65                     | 58                 |
|                              | кофейный напиток                         | 150          | 1,75             | 2,25  | 9,23         | 64,63                      | 391                |
|                              | печенье                                  | 20           | 0,78             | 3,8   | 12,6         | 81                         | пром               |
| Итого за завтрак             |                                          | 320          | 6,65             | 11,02 | 39,19        | 274,28                     | -                  |
| Второй завтрак               | яблоко                                   | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                          | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                          | 415          | 7,03             | 11,4  | 48,5         | 318,93                     | -                  |
| Обед                         | суп картофельный с клецками              | 180          | 1,66             | 2,37  | 12,58        | 94,73                      | 85                 |
|                              | кнели мясные с рисом                     | 60           | 8,28             | 7,03  | 5,06         | 147,46                     | 252                |
|                              | капуста тушеная                          | 110          | 1,72             | 3,74  | 9,12         | 98,42                      | 311                |
|                              | компот из сухофруктов                    | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      | 376                |
|                              | хлеб пшеничный                           | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      | 23                 |
|                              | Хлеб ржаной                              | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      | 23                 |
| Итого за обед                |                                          | 566          | 16,49            | 14,54 | 71,04        | 519,29                     | -                  |
| Полдник                      | сырники из творога с изюмом, со сметаной | 100/20       | 18,69            | 12,67 | 32,7         | 299,3                      | 84/116             |
|                              | ряженка/молоко                           | 150          | 4,35             | 3,75  | 6,3          | 133                        |                    |
| Итого за полдник             |                                          | 270          | 23,04            | 16,42 | 39           | 432,3                      | —                  |
| Итого за день                |                                          | 1251         | 46,56            | 42,36 | 158,54       | 1270,52                    | —                  |

Возрастная категория: 1-3года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                               |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ЧЕТВЕРГ (1 неделя)           |                               |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша пшенная<br>молочная      | 150          | 4,1              | 1,18  | 28,1         | 139,5                      | 185                |
|                              | кофейный напиток с<br>молоком | 180          | 3                | 3,1   | 12,85        | 79,60                      |                    |
|                              | масло сливочное               | 6            | 0,03             | 2,47  | 0,05         | 34,88                      | 1                  |
|                              | хлеб пшеничный                | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
| Итого за завтрак             |                               | 396          | 9,44             | 7,65  | 56,03        | 323,91                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                    | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                               | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                               | 496          | 9,94             | 7,75  | 66,13        | 369,91                     | -                  |
| Обед                         | борщ с мясом                  | 150/15       | 5,9              | 4,4   | 8,23         | 96                         | 62                 |
|                              | голубцы ленивые с<br>мясом    | 170          | 9,20             | 7,51  | 27,32        | 210,20                     | 298                |
|                              | икра кабачковая               | 30           | 0,48             | 1,89  | 2,22         | 27,24                      |                    |
|                              | компот из свежих<br>фруктов   | 150          | 0,07             | 0,07  | 8,65         | 35,92                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                   | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      | 23                 |
| Итого за обед                |                               | 551          | 17,75            | 14,37 | 61,99        | 421,72                     | -                  |
| Полдник                      | винегрет овощной              | 110          | 1,80             | 4,26  | 18,23        | 93,99                      | 45                 |
|                              | биточки мясные                | 50           | 7,27             | 3,79  | 3,65         | 99,69                      |                    |
|                              | печенье                       | 30           | 0,98             | 5,04  | 14,3         | 130,25                     |                    |
|                              | хлеб пшеничный                | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Чай с сахаром                 | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за полдник             |                               | 370          | 12,44            | 14    | 55,73        | 412,42                     | —                  |
| Итого за день                |                               | 1417         | 40,13            | 36,12 | 183,85       | 1204,05                    | —                  |

Возрастная категория: 1-3года

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                       |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПЯТНИЦА (1 неделя)           |                                       |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный с макаронными изделиями  | 150          | 4,31             | 3,9   | 14,13        | 109                        | 93                 |
|                              | яйцо отварное                         | 50           | 2,9              | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | масло сливочное                       | 6            | 0,03             | 2,47  | 0,05         | 34,88                      | 1                  |
|                              | какао с молоком                       | 150          | 3,15             | 2,72  | 12,96        | 89                         | 397                |
|                              | хлеб пшеничный                        | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
| Итого за завтрак             |                                       | 416          | 12,7             | 13,01 | 42,52        | 353,81                     | -                  |
| Второй завтрак               | Сок/нектар                            | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                       | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                       | 516          | 13,2             | 13,11 | 52,62        | 399,81                     | -                  |
| Обед                         | салат из свежей капусты с морковью    | 30           | 0,61             | 2,04  | 2,73         | 32,04                      | 37                 |
|                              | суп гороховый с гренками              | 160          | 1,50             | 2,78  | 16,1         | 135,9                      | 81/115             |
|                              | шницель рыбный                        | 60           | 6,20             | 5,76  | 9,50         | 130,1                      | 255                |
|                              | пюре картофельное                     | 120          | 3,20             | 4,98  | 10,08        | 83,7                       | 321                |
|                              | компот из сухофруктов                 | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                           | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      |                    |
| Итого за обед                |                                       | 556          | 14,03            | 16,07 | 67,66        | 490,48                     | -                  |
| Полдник                      | салат из картофеля с зеленым горошком | 30           | 0,76             | 2,12  | 4,91         | 32,43                      | 34                 |
|                              | оладьи из печени/соте из печени       | 60           | 5,20             | 7,42  | 6,47         | 80,50                      | 282                |
|                              | ватрушка с повидлом                   | 100          | 5,87             | 4     | 40,15        | 221,86                     | 458                |
|                              | фрукты свежие*                        | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      |                    |
|                              | Чай с сахаром                         | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за полдник             |                                       | 435          | 12,29            | 13,94 | 65,36        | 398                        | —                  |
| Итого за день                |                                       | 1507         | 39,52            | 43,12 | 185,64       | 1288,29                    | —                  |



**Меню приготавливаемых блюд**  
**ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР**  
 Возрастная категория: 1-3года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                               |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)       |                               |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша рисовая<br>молочная      | 150          | 5,44             | 8,96  | 28,19        | 215,41                     | 185                |
|                              | бутерброд с маслом<br>и сыром | 45           | 4,73             | 6,88  | 14,56        | 139                        | 3                  |
|                              | кофейный напиток              | 150          | 1,75             | 2,25  | 9,23         | 64,64                      | 391                |
| Итого за завтрак             |                               | 375          | 11,92            | 18,09 | 51,98        | 419,05                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | фрукты свежие*                | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      |                    |
| Итого за второй завтрак      |                               | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                               | 470          | 12,3             | 18,47 | 61,29        | 463,7                      | -                  |
| Обед                         | суп пшенный с<br>курами       | 150          | 2,10             | 6,50  | 17,80        | 163,5                      | 94                 |
|                              | гуляш из говядины             | 50           | 9,18             | 9,18  | 3,36         | 153,76                     | 277                |
|                              | макароны отварные             | 100          | 3,1              | 3,75  | 17,64        | 125,28                     | 306                |
|                              | огурец<br>соленый/свежий      | 30           | 0,19             | -     | 0,55         | 3,9                        | 309                |
|                              | хлеб пшеничный                | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                   | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      |                    |
|                              | компот из<br>сухофруктов      | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      | 376                |
| Итого за обед                |                               | 546          | 19,4             | 20,83 | 83,63        | 625,12                     | -                  |
| Полдник                      | яйцо отварное                 | 50           | 2,9              | 3,02  | 0,35         | 51                         | 213                |
|                              | рагу из овощей                | 100          | 1,49             | 4,31  | 11,16        | 84                         | 92                 |
|                              | хлеб пшеничный                | 15           | 0,96             | 0,12  | 7,17         | 34,65                      |                    |
|                              | Чай с сахаром                 | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за полдник             |                               | 315          | 5,43             | 7,46  | 23,2         | 188,21                     | —                  |
| Итого за день                |                               | 1331         | 37,13            | 46,76 | 144,92       | 1277,03                    | —                  |

Возрастная категория: 1-3года.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                              |              | Белки            | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                            |                    |
| ВТОРНИК (2 неделя)           |                                              |              |                  |          |              |                            |                    |
| Завтрак                      | суп молочный<br>пшеничный                    | 150          | 6,64             | 9,47     | 25,99        | 216,5                      | 71                 |
|                              | бутерброд с маслом                           | 30/6         | 2,34             | 3,37     | 15,08        | 104,81                     | 2                  |
|                              | какао с молоком                              | 150          | 3,15             | 2,72     | 12,96        | 89                         | 397                |
| Итого за завтрак             |                                              | 366          | 12,13            | 15,56    | 58,03        | 410,31                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Сок/нектар                                   | 100          | 0,50             | 0,10     | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                              | 100          | 0,50             | 0,10     | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                              | 466          | 12,63            | 15,66    | 68,13        | 456,31                     | -                  |
| Обед                         | борщ на мясном<br>бульоне со сметаной        | 150          | 2,31             | 1,31     | 4,1          | 48,74                      | 511/30             |
|                              | запеканка<br>вермишелевая, соус<br>сметанный | 200/20       | 18,63            | 20,32    | 32,14        | 391,82                     | 114/117            |
|                              | икра кабачковая                              | 40           | 0,4              | 1,87     | 2,36         | 27,84                      |                    |
|                              | компот из<br>свежемороженных<br>ягод         | 180          | 0,18             | 0,07     | 15,68        | 62,51                      | 372                |
|                              | хлеб пшеничный                               | 30           | 2,31             | 0,90     | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 36           | 2,1              | 0,5      | 15,57        | 52,36                      |                    |
| Итого за обед                |                                              | 656          | 25,93            | 24,97    | 84,88        | 653,2                      | -                  |
| Полдник                      | тефтели мясные из<br>говядины с рисом        | 60           | 4,06             | 4,51     | 5,14         | 77,47                      | 286                |
|                              | свекла тушеная                               | 30           | 0,49             | 0,04     | 3,12         | 17,91                      | 54                 |
|                              | хлеб пшеничный                               | 30           | 1,98             | 0,36     | 10,02        | 52                         | 23                 |
|                              | чай с сахаром                                | 150          | 0,08             | 0,01     | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за полдник             |                                              | 270          | 6,61             | 4,92     | 22,8         | 165,94                     | —                  |
| Итого за день                |                                              | 1026         | 45,17            | 45,55    | 175,81       | 1275,45                    | —                  |

Возрастная категория: 1—3 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                        |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| СРЕДА (2 неделя)             |                                        |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша молочная дружба                   | 150          | 5,58             | 7,74  | 29,16        | 226,8                      | 58                 |
|                              | какао с молоком                        | 150          | 3,15             | 2,72  | 12,96        | 89                         | 397                |
|                              | бутерброд с маслом                     | 30/6         | 2,34             | 3,37  | 15,08        | 104,81                     | 2                  |
| Итого за завтрак             |                                        | 366          | 11,07            | 13,83 | 57,2         | 420,61                     | -                  |
| Второй завтрак               | яблоко                                 | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                        | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                        | 461          | 11,45            | 14,21 | 66,51        | 465,26                     | -                  |
| Обед                         | рассольник                             | 150          | 1,41             | 3,1   | 9,97         | 73,95                      | 76                 |
|                              | жаркое по домашнему                    | 120          | 14,68            | 3,74  | 13,1         | 144,71                     | 276                |
|                              | салат с белокочанной капусты           | 40           | 0,56             | 2,02  | 3,6          | 34,96                      | 20                 |
|                              | кисель из сока натурального            | 150          | 0,43             | 0,04  | 22,65        | 92,7                       | 382                |
|                              | хлеб пшеничный                         | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                            | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      |                    |
| Итого за обед                |                                        | 526          | 21,49            | 10,3  | 79,92        | 468,61                     | -                  |
| Полдник                      | лапшевник с творогом, молоко сгущенное | 120/20       | 11,74            | 10,59 | 35,25        | 284,71                     | 212                |
|                              | ряженка/молоко                         | 150          | 4,35             | 3,75  | 6,3          | 101                        |                    |
| Итого за полдник             |                                        | 290          | 16,09            | 14,34 | 41,55        | 385,71                     | —                  |
| Итого за день                |                                        | 1277         | 49,03            | 38,85 | 187,98       | 1319,58                    | —                  |

Возрастная категория: 1—3 лет.

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                  |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ЧЕТВЕРГ (2 неделя)           |                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | каша молочная геркулесовая       | 150          | 5,99             | 9,9   | 20,38        | 197,51                     | 185                |
|                              | кофейный напиток с молоком       | 180          | 3                | 3,1   | 12,85        | 79,60                      |                    |
|                              | бутерброд с маслом и сыром       | 45           | 4,73             | 6,88  | 14,56        | 139                        | 3                  |
| Итого за завтрак             |                                  | 405          | 13,72            | 19,88 | 47,79        | 416,11                     | -                  |
| Второй завтрак               | Сок/нектар                       | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         |                    |
| Итого за второй завтрак      |                                  | 100          | 0,50             | 0,10  | 10,10        | 46                         | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                  | 505          | 14,22            | 19,98 | 57,89        | 462,11                     | -                  |
| Обед                         | Ши на мясном бульоне со сметаной | 150          | 1,26             | 1,01  | 5,53         | 36,99                      | 67                 |
|                              | Котлета говяжья                  | 60           | 6,86             | 7,45  | 4,86         | 116,7                      | 282                |
|                              | Пюре картофельное                | 120          | 3,20             | 4,98  | 10,08        | 83,70                      | 321                |
|                              | кисель апельсиновый              | 150          | 0,3              | 0,1   | 10,8         | 44,8                       |                    |
|                              | хлеб пшеничный                   | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Хлеб ржаной                      | 36           | 2,1              | 0,5   | 15,57        | 52,36                      |                    |
| Итого за обед                |                                  | 546          | 16,03            | 14,94 | 61,87        | 404,48                     | -                  |
| Полдник                      | рыбные тефтели с овощами         | 60           | 7,72             | 2,95  | 8,28         | 90                         | 255                |
|                              | гороховое пюре                   | 110          | 10,52            | 1,03  | 25,41        | 152,53                     | 161                |
|                              | хлеб пшеничный                   | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
|                              | Чай с сахаром                    | 150          | 0,08             | 0,01  | 4,52         | 18,56                      | 392                |
| Итого за полдник             |                                  | 350          | 20,63            | 4,89  | 53,24        | 331,02                     | —                  |
| Итого за день                |                                  | 1401         | 50,88            | 39,81 | 173          | 1197,61                    | —                  |

Возрастная категория: 1-3года

| Прием<br>пищи                | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                              |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                            |                    |
| ПЯТНИЦА (2 неделя)           |                                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Завтрак                      | Каша манная<br>молочная                          | 150          | 5,83             | 4,96  | 28,42        | 181,93                     | 168                |
|                              | бутерброд с маслом                               | 30/6         | 2,34             | 3,37  | 15,08        | 104,81                     | 2                  |
|                              | молоко кипяченое                                 | 150          | 4,2              | 4,8   | 6,15         | 84                         | 400                |
| Итого за завтрак             |                                                  | 336          | 12,37            | 13,13 | 49,65        | 370,74                     | -                  |
| Второй<br>завтрак            | Фрукты свежие                                    | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | 4                  |
| Итого за второй завтрак      |                                                  | 95           | 0,38             | 0,38  | 9,31         | 44,65                      | -                  |
| Итого за завтрак и 2 завтрак |                                                  | 431          | 12,75            | 13,51 | 58,96        | 415,39                     | -                  |
| Обед                         | суп вермишелевый<br>на мясном бульоне            | 150          | 1,58             | 1,58  | 11,62        | 67,5                       | 511/43             |
|                              | запеканка<br>картофельная с<br>мясом или печенью | 125          | 8,91             | 6,59  | 20,49        | 177                        | 291                |
|                              | салат с<br>белокочанной<br>капусты               | 40           | 0,56             | 2,02  | 3,6          | 34,96                      | 20                 |
|                              | компот из<br>сухофруктов                         | 150          | 0,42             | -     | 13,68        | 56,39                      |                    |
|                              | хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,31             | 0,90  | 15,03        | 69,93                      |                    |
| Итого за обед                |                                                  | 495          | 13,78            | 11,09 | 64,42        | 405,78                     | -                  |
| Полдник                      | булочка веснушка                                 | 150          | 27,3             | 19,72 | 36,07        | 426,75                     | 473                |
|                              | ряженка/молоко                                   | 150          | 4,35             | 3,75  | 6,3          | 101                        | 282                |
| Итого за полдник             |                                                  | 300          | 31,65            | 23,47 | 42,37        | 527,75                     | —                  |
| Итого за день                |                                                  | 1226         | 58,18            | 48,07 | 165,75       | 1348,92                    | —                  |
|                              |                                                  |              |                  |       |              |                            |                    |
| Среднее значение за период   |                                                  | 1326,6       | 44,08            | 42,53 | 175,29       | 1278,4                     |                    |

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептов, 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД  
№ 34 ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР  
\_\_\_\_\_Ю.А. Прокопчук  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 34  
ШАХТЕРСКОГО М.О.» ДНР**