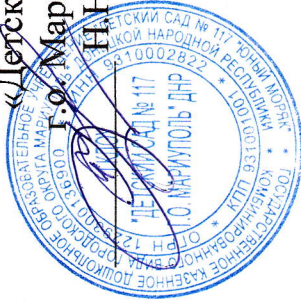


Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад № 117
Г.о. Мариуполь» ДНР
Н.Н. Тарубарова
М.П.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Для организации трехразового горячего питания детей

**В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 117 «ЮНЫЙ
МОРЯК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ 2025 г.**

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	выход блюда	№ стран	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
Каша манная	120/150	150/200	3,20 4,00	3,40 4,30	15,20 19,00	104,60 130,70	Щи из свежей капусты со сметаной	150 200	146,16	1,20 1,6	3,70 4,9	3,90 5,30	54,10 72,00	Запеканка из творога	120/150	243	23,70 29,7	8,50 10,70	17,30 21,70	241,00 301,20	
Хлеб пшеничный	20	-	1,50 3,04	0,20 0,40	9,8 18,9	46,90 92,40	Макарона с овощами	120 150	279	3,80 4,70	4,90 6,10	21,20 26,50	144,60 180,80	Соус сметанный сладкий	30/50		0,42 0,70	1,22 2,04	1,76 2,93	22,20 37,00	
Фрукты свежие	70/100	106	0,30 0,30	0,3 0,3	6,90 6,90	3,10 3,10	Сосиски	50/50		5,50 5,50	11,95 11,95	0,00 0,00	133,00 133,00	Кисель из вишни	150/200		0,20 0,20	0,00 0	9,80 13,00	39,70 52,90	
Чай с лимоном и сахаром	150 200	326	0,20 0,30	0,00 0,00	5,00 6,70	20,90 27,90	Огурцы консервированные	30/40		0,24 0,32	0,03 0,04	0,69 0,92	3,90 5,20								
Масло сливоч.	5 10		0,05 0,1	3,6 7,2	0,050 0,1	33,05 66,1	Хлеб пшеничный	20 40	-	1,50 3,04	0,20 0,36	9,80 18,90	46,90 92,40								
							Хлеб ржаной	20/40		2,6 0,8	0,48 0,08	16,4 2,32	80,80 14,40								
							Сок томатный	80/100	318	1 0,1	0,1 2,9		18,00								

Ясли 948,75 Ккал

Сал 1293,50 Ккал

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
Омлет натуральный	100/150	209	8,50 12,70	12,00 18,00	2,20 3,30	150,30 225,50	Рассольник Ленинградский	150 200	135	1,44 1,9	3,85 5,14	9,90 13,22	80,00 106,60	Ватрушка с повидлом	60/60	244	3,70 3,70	1,70 1,70	38,90 38,90	185,40 185,40	
Икра кабачковая	30 60		0,50 0,91	1,40 2,80	2,2 4,43	23,40 46,80	Рис отварной	120/150	166	3,00 3,70	3,80 4,80	29,20 36,50	162,80 203,50	Молоко кипяченое	150/180	328	4,20 5,04	3,75 4,50	7,05 8,46	78,00 93,60	
Сыр полутвер	7/15		1,80 3,50	2,20 4,4	0,00 0,00	26,90 53,80	Тефтели рыбные	60/80		7,70 10,30	4,80 6,40	7,60 10,10	104,30 139,00	Яблоки свежие	70/100	106	0,28 0,40	0,28 0,4	7,28 10,40	31,50 45,00	
Чай с сахаром	150/200	326	0,20 0,20	0,00 0,00	4,90 6,50	20,10 26,80	Соус белый основной	20 40		0,54 1,08	0,76 1,52	0,88 1,76	12,50 25,00								
Хлеб пшеничный	20 40		1,50 3,04	0,20 0,36	9,80 18,90	46,90 92,40	Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80								
							Капуста квашеная	50 50		0,73 0,73	0,00 0,00	1,30 1,30	7,70 7,70								
							Компот из с/ф	150 200	316	0,40 0,50	0,00 0,00	14,90 19,80	60,80 81,00								
							Хлеб пшеничный	20 40		1,50 3,04	0,20 0,36	9,80 18,90	46,90 92,40								

Ясли 1 077,90 Ккал

Сал 1 505,30 Ккал

3 день среда

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
Суп молочный с макаронами	150/200	230	4,16	3,40	13,50	101,60	Борщ со сметаной	150	147	1,28	3,22	7,33	68,36	Кандитерские изделия	20/40	209,	1,50	2,00	14,90	83,20	
			5,50	4,50	17,80	134,20		200		1,70	4,26	9,68	90,24			188	3,00	4,00	29,80	166,00	
Апельсины	70/100	126	0,63	0,14	5,67	31,90	Пюре картофельное	120/150	340,4	2,60	4,20	15,80	111,50	Сок фруктовый	150		0,40	0,00	14,90	60,80	
Кофейный напиток с молоком	150/200		2,90	2,2	8,50	64,50	Икра свекольная	30		0,70	2,1	3,4	35,70				0,50	0,00	29,30	122,80	
			3,80	2,9	11,30	86,00		60		1,30	4,2	6,80	71,40								
Хлеб пшеничный	20		1,50	0,20	9,80	46,90	Оладьи из печени по-Куневски	60/80		10,50	6,90	9,50	140,60								
	40		3,04	0,36	18,90	92,40				14,00	9,2	12,60	187,40								
Масло слив.	10	24	0,10	7,20	0,10	66,10	Хлеб ржаной	20/40		1,3	0,24	8,22	40,40								
			0,10	7,20	0,10	66,10				2,6	0,48	16,4	80,80								
							Хлеб пшеничный	20/40	318	1,50	0,20	9,80	46,90								
							Компот из св. фруктов	150/200		3,04	0,36	18,90	92,40								
										0,20	0,10	7,70	31,90								
										0,20	0,10	10,20	42,50								

Ясли 930,36 Ккал
Сад 1401,74 Ккал

4 день четверг

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Каша "Дружба"	120/150	248	3,00	3,50	14,50	101,30	Суп картофельный с рабой	150/200	62	6,34	1,96	11,06	87,40	Яблоко запеченное с сахаром	70/100	188,	0,35	0,35	13,14	54,76
Какао с молоком	150	292	4,00	4,40	18,10	126,70		60/80		8,38	2,6	14,60	115,38			198	0,49	0,49	18,78	78,09
	200		3,50	2,70	9,5	57,30	Гуляш из говядины	120/150	192	10,10	9,80	2,40	139,20	Чай с сахаром	150	346	0,20	0,00	4,90	20,10
Сыр	7,5/15		4,60	3,60	12,6	100,40	Каша гречневая	20/30		13,50	13,10	3,20	185,60				0,20	0,00	6,50	26,80
			1,80	2,20	0,00	26,90		20/30	329	6,60	5,00	28,80	187,00							
Хлеб пшеничный	20/40		3,50	4,4	0,00	35,80	Огурцы квас.	20		0,16	0,02	0,46	2,60							
			1,5	0,2	9,8	46,9		40		0,24	0,03	0,69	3,90							
			3,04	0,36	18,9	92,4	Хлеб пшеничный	20		1,50	0,23	9,80	46,18							
							Хлеб ржаной	40		3,04	0,36	18,90	92,40							
								120/150	326	1,3	0,24	8,22	40,4							
							Кисель яблочный			2,6	0,48	16,4	80,8							
										0,09	0,08	10,75	52,9							
										0,11	0,1	13,57	64,1							

Ясли 862,97 Ккал
Сад 1236,10 Ккал

5 день пятница

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ужин	Жиры	Углевод	Ккал			
Суп молочный с гречневой крупой	150/200	159	4,30	3,65	12,06	98,42	Свекольник	150 200	144	1,2 1,60	1,45 1,94	7,82 10,42	49,30 65,60	Вареники ленивые со сметаной	100/6-130/13	339, 384	17,67 22,90	11,23 15,67	240,39 317,72	
Хлеб пшеничный	20/40		1,50	0,23	9,80	46,18	Капуста тушеная	120/150	267	3,00 3,70	3,50 4,40	11,70 14,60	90,80 113,50	Кефир	150/180	330	4,50 5,40	1,50 1,80	60,00 72,00	
Масло сливочное	5/10	106	0,05	3,60	0,05	17,90	Оладьи куриные	70/105	112	10,05 15,99	13,49 21,19	5,64 8,14	183,89 268,89							
Чай с молоком	150 200	326	1,20	0,80	6,50	38,20	Компот из изюма	150/200		0,30	0,1	13,8	56,90							
Яблоки св.	70/30		1,60	1,10	8,70	50,90	Хлеб пшеничный	20 40		0,40	0,1	18,4	75,80							
			0,28	0,28	7,28	31,50				1,50	0,23	9,80	46,18							
			0,40	0,40	10,40	45,00	Хлеб ржаной	20/40		3,04	0,36	18,90	92,40							
										1,30	0,24	8,22	40,40							
										2,60	0,48	16,40	80,80							

Ясли 1000,06 Ккал

Сад 1437,96 Ккал

6 день понедельник

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ужин	Жиры	Углевод	Ккал			
Каша молочная овсяная	120/150	228	4,10	4,50	14,80	115,60	Суп полевой	150/200	141	2,28	1,35	8,93	57,90	Вареники	50/50	239	8,30	10,40	15,00	185,70
Сыр	7,5/15	106	5,10	5,60	18,50	144,50	Плов с курицей	120/150	295	3,04	1,80	11,88	77,03				8,30	10,40	15,00	185,70
Хлеб пшеничный	20 40		1,80	2,20	0,00	26,90	Курица отварная порционно	60/80	257, 309	16,40 20,50	4,90 6,10	19,90 24,90	188,80 236,00				4,50	1,5	6,00	60,00
Чай с лимоном	150 200	326	3,50	4,4	0,00	53,80	Салат из капусты квашеной	50/50		19,30	1,40	0,70	92,90				5,40	1,80	7,20	72,00
Апельсины	70/100		1,50	0,23	9,80	46,18	Хлеб пшеничный	20/40	318	25,70	1,90	0,90	123,80				4,50	1,5	6,00	60,00
			3,04	0,36	18,90	92,40	Хлеб ржаной	20/40		0,8	2,5	4,02	40,61				5,40	1,80	7,20	72,00
			0,20	0,00	5,00	20,90	Кисель из св. фруктов	150/200	126	0,8	2,5	4,02	40,61				4,50	1,5	6,00	60,00
			0,30	0,00	6,70	27,90				1,5	0,23	9,8	46,18				5,40	1,80	7,20	72,00
			0,63	0,14	5,67	30,1				3,04	0,36	18,19	92,40				4,50	1,5	6,00	60,00
			0,9	0,2	8,1	43,00				1,30	0,24	8,22	40,40				5,40	1,80	7,20	72,00

Ясли 991,87 Ккал

Сад 1282,23 Ккал

7 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
Макаронны отварные с сыром	120/150	188, 196	6,30 7,90	5,40 6,80	22,90 28,60	166,20 207,70	Борщ с фасолью	150 200	137	2,30 3,08	3,87 5,12	9,28 12,26	81,40 107,40	Кондитерские изделия	20/40	149	1,50 3,00	2,00 4,00	14,90 29,80	83,20 166,00	
Икра кабачковая	30/60	201	0,50 0,91	1,40 2,80	2,20 4,43	23,40 46,80	Каша пшеничная	120/150	276	5,10 6,40	5,20 6,50	28,40 35,50	180,60 225,80	Сок фруктовый	150/200	330	0,84 1,10	0,07 0,10	16,60 22,20	71,27 94,80	
Какао с молоком остуленным	150/200	127	2,60 3,50	2,5 3,3	16,70 22,30	100,10 133,40	Рыба по-Польски	38/70		5,71 10,42	3,77 12,85	0,34 0,64	60,35 107,07	Фрукты свежие	70/70	326	0,30 0,30	0,30 0,30	6,90 6,90	31,90 31,90	
Хлеб пшеничный	20/40	232	1,50 3,04	0,23 0,36	9,80 18,90	46,18 92,40	Огурцы консервированные	30/60		0,24 0,48	0,03 0,06	0,69 1,38	3,90 7,80								
							Компот из св. фруктов	150/200	316	0,20 0,20	0,10 0,10	7,70 10,20	31,90 42,50								
							Хлеб пшеничный	20/40	232	1,50 3,04	0,23 0,36	9,80 18,90	46,18 92,40								
							Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80								

Ясли 966,98 Ккал

Сад 1436,77 Ккал

8 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
Каша молочная рисовая	120/150	150	3,10 3,90	3,30 4,10	17,20 21,50	110,70 138,40	Суп гороховый	150 200	146	3,09 4,08	1,68 2,22	11,00 14,56	71,65 94,58	Сырники	50/100	243	9,80 19,6	2,90 5,70	10,30 20,70	106,40 212,70	
Масло сливочное	05.окт		0,05 0,10	3,60 7,2	0,15 0,05	28,30 33,05	Запеканка картофельная с печенью	120/150	295	13,70 17,20	6,60 8,00	19,30 24,10	192,00 240,00	Кофейный напиток с молоком	150/200	329	2,90 3,80	2,20 2,90	8,50 11,30	64,50 86,00	
Хлеб пшеничный	20/40	106	1,60 3,04	0,20 0,36	0,10 18,90	66,10 92,40	Салат из капусты квашеной	50/50	267	0,80 0,80	2,50 2,50	4,02 4,02	40,61 40,61	Фрукты свежие	70	326	0,30 0,30	0,30 0,30	6,90 6,90	31,90 31,90	
Чай с сахаром	150/200	326	0,20 0,20	- -	4,90 6,50	20,10 26,80	Компот из с/ф	150/200		0,10 0,50	0,00 0,00	14,90 19,80	60,80 81,00								
							Хлеб пшеничный	20 40		1,60 3,04	0,20 0,36	9,80 18,90	47,50 92,40								
							Хлеб ржаной	20/40		1,3 2,6	0,24 0,48	8,22 16,4	40,40 80,80								

Ясли 880,96 Ккал

Сад 1250,64 Ккал

9 день четверг

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Яйцо отварное	22/44	106	2,40	2,00	0,15	28,30	Суп рисовый	150 200	132	1,16	2,2	843,00	59,00	Булочка школьная	60/60	239	5,20	1,80	34,00	172,60
Сыр полутвердый	7	294	1,80	2,20	-	56,60	Котлета рыбная	60/80	285	8,40	1,60	5,10	68,60	Кисель из фруктов	150/200	326	5,20	1,80	34,00	172,60
Хлеб пшеничный	20		3,50	4,40	-	53,80	Капуста тушеная	120/150		11,20	2,10	6,90	91,40	Апельсины св.	70/100		0,30	0,10	10,80	44,80
Каша гречневая	120/150	326	1,50	0,20	9,80	47,50	Хлеб пшеничный	20		3,00	3,50	11,70	90,80				0,40	0,10	14,40	59,70
Салат из соленого огурца	40/55	302	3,04	0,36	18,90	92,40	Хлеб ржаной	20/40		3,70	4,40	14,60	113,50				0,63	0,14	5,67	30,10
Чай с лимоном и сахаром	150/200		6,60	5,00	28,80	187,00	Сок томатный	80/100	316	1,50	0,23	9,80	47,50				0,90	0,20	8,10	43,00
			8,30	6,30	36,00	233,70				1,30	0,24	8,22	40,40							
			0,34	2,03	1,33	24,60				2,60	0,48	16,40	40,80							
			0,46	3,04	1,79	35,97				0,8	0,08	2,32	14,40							
			0,20	0,00	5,00	20,9				1	0,1	2,9	18,00							
			0,30	0,00	6,70	27,9														

Если 933,10 Ккал

Сад 1208,48 Ккал

10 день пятница

Завтрак	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Обед	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блода	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Запеканка из творога	120/150	150	23,70	8,50	17,30	241,00	Суп из овощей	150 200	143	1,07	1,48	6,13	42,06	Пряники	48/48	339, 340	2,06	0,40	25,50	107,70
Чай с молоком и сахаром	150/200	233	29,70	10,70	21,70	301,20	Жаркое по- домашнему	120/150	285	1,42	1,96	8,10	55,52	Сок фруктовый	150/200	330	2,06	0,40	25,50	107,70
Масло сливочное	5/7	106	1,20	0,80	6,50	38,20	Салат из свеклы отварной	30/60	295	14,90	3,7	10,60	135,40	Яблоки свежие	70/100		0,84	0,07	16,60	71,27
Хлеб пшеничный	20/40		0,10	7,2	0,10	66,10	Компот из ягода	150/200		18,60	4,70	13,20	169,30				1,10	0,10	22,20	94,80
			1,50	0,23	9,80	47,50	Хлеб пшеничный	20		0,40	1,4	2,30	22,80				0,28	0,28	7,28	31,50
			3,04	0,36	18,90	92,40	Хлеб ржаной	40		0,80	2,7	4,60	45,60				0,40	0,4	10,4	45,00
										1,50	0,23	9,80	47,50							
										3,04	0,36	18,90	92,40							
										1,30	0,24	8,22	40,40							
										2,60	0,48	16,40	40,80							

Если 915,28 Ккал

Сад 1277,52 Ккал