

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ "Детский сад № 117 г.о. Мариуполь" ДНР

Н.Н.Тарубарова
МП

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

для организации трехразового горячего питания детей

в Государственном казенном дошкольном образовательном учреждении

"Детский сад № 117 "Юный моряк" комбинированного вида городского округа Мариуполь" Донецкой Народной Республики

2024г

1 день понедельник

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал |
|------------------------|-------------|--------|-------|------|---------|-----------------------|--------------------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|---------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|
| Суп молочный гречневый | 150/200 | 150 | 4.30 | 3.60 | 11.90 | 97.50 | Суп картофельный с клецками | 150 200 | 146 | 1.30 | 1.96 | 8.20 | 56.00 | Печенье | 30/30 | 243 | 12.24 | 15.60 | 78.80 | 510.00 |
| | | | 5.70 | 4.80 | 15.90 | 129.90 | | | | 1.8 | 2.6 | 11.00 | 74.70 | | | | 12.24 | 15.60 | 78.80 | 510.00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | - | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Голубцы ленивые с мясом курицы | 60 | 279 | 6.60 | 6.40 | 4.70 | 102.80 | Кефир | 120/150 | - | 3.50 | 2.70 | 9.50 | 75.30 |
| | 40 | | 3.04 | 0.36 | 18.9 | 92.40 | | 8.80 | | 8.50 | 6.30 | 137.10 | 4.60 | | | | 3.60 | 12.60 | 100.40 | |
| Масло слив. порц. | 5/7 | 106 | 0.05 | 3.6 | 0.05 | 33.05 | Овощи консервированные | 30/30 | - | - | - | 1.80 | 7.20 | | | | - | - | 1.80 | 7.20 |
| | | | 0.07 | 5.1 | 0.07 | 47.20 | | | | - | - | - | - | | | | - | - | - | - |
| Чай с сахаром | 150 200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Хлеб ржаной | 20 | - | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | 40 | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 20 40 | - | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | - | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 |
| | | | | | | Компот из сухофруктов | 150/200 | 318 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.80 | | | | 0.5 | 0 | 19.8 | 81.00 | |
| | | | | | | | | | | | | 0.5 | 0 | 19.8 | 81.00 | | | | | |

ясли 1095.51 Ккал
сад 1379.90 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 |
|------------------------------|-------------|--------|-------|------|---------|------------------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|-----------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|
| Каша овсяная молочная вязкая | 120/150 | 209 | 5.20 | 6.80 | 20.60 | 163.70 | Борщ с фасолью | 150 200 | 135 | 2.3 | 3.8 | 9.20 | 80.60 | Сырники | 50/100 | 244 | 9.80 | 2.90 | 10.30 | 106.40 |
| | | | 6.50 | 8.50 | 0.40 | 87.00 | | | | 3 | 5.12 | 12.26 | 107.40 | | | | 19.60 | 5.70 | 20.70 | 212.70 |
| Хлеб пшеничный | 20 | - | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Запеканка картофельная с печенью | 120/150 | 166 | 13.70 | 6.60 | 19.30 | 192.00 | Какао с молоком | 150/200 | 328 | 3.50 | 2.70 | 9.50 | 75.30 |
| | 40 | | 3.04 | 0.36 | 18.9 | 92.40 | | | | 17.20 | 8.30 | 24.10 | 240.00 | | | | 4.60 | 3.60 | 12.6 | 100.40 |
| Масло слив. порц. | 5/7 | 106 | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Овощи консервиров. | 30/30 | - | - | - | 1.80 | 7.20 | | | | - | - | 1.80 | 7.20 |
| | | | 106 | 3.04 | 0.36 | 18.90 | | | | 92.40 | - | - | - | | | | - | - | - | - |
| Чай с сахаром | 150/200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Хлеб ржаной | 20 | - | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 |
| | | | 40 | 2.60 | 0.48 | 16.40 | | 80.80 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 20 40 | - | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | - | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 |
| | | | | | | Компот из свежих яблок | 150 200 | 316 | 0.20 | 0.10 | 7.70 | 31.90 | | | | 0.20 | 0.10 | 10.20 | 42.50 | |
| | | | | | | | | | | | | 0.20 | 0.10 | 10.20 | 42.50 | | | | | |

ясли 856.14 Ккал
сад 1,182.00 Ккал

3 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 | |
|-------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|---------------------------|-------------|--------|-------|------|---------|--------|---------------------|-------------|-------------|-------|------|---------|--------|--|
| Омлет натуральный | 100/150 | 233 | 8.50 | 12.00 | 2.20 | 150.30 | Свекольник | 150 200 | 147 | 3.4 | 1.98 | 8.10 | 64.30 | Картофельный пудинг | 120/150 | 209, 188 | 4.30 | 6.30 | 21.00 | 158.00 | |
| | | | 12.70 | 18.00 | 3.30 | 225.50 | | | | 4.60 | 2.60 | 10.80 | 85.70 | | | | 5.00 | 8.00 | 26.00 | 198.00 | |
| Икра свекольная | 30/60 | 126 | 0.70 | 2.10 | 5.10 | 35.70 | Капуста тушеная с курицей | 120/150 | 340 | 10.10 | 4.90 | 6.20 | 109.70 | Кефир | 120 150 | | 3.50 | 2.70 | 9.50 | 75.30 | |
| | | | 1.30 | 4.20 | 6.80 | 71.40 | | | | 12.60 | 6.20 | 7.80 | 137.20 | | | | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 | |
| Сыр полутвердый | 5/7 | 106 | 1.16 | 1.4 | 0.00 | 17.90 | Хлеб ржаной | 20 40 | | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | | | | | |
| | | | 1.80 | 2.2 | 0.00 | 25.00 | | | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Хлеб пшеничный | 20 40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | | |
| | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 /200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Компот из сухофруктов | 150 200 | 318 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.80 | | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | | | 0.5 | 0 | 19.8 | 81.00 | | | | | | | | |

ясли 824.86 Ккал

сад 1216.60 Ккал

4 день четверг

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | |
|----------------|-------------|--------|--------------|---------------|----------------|----------------|--|-------------|--------|-------|------|---------|--------|-------------------------|-------------|-------------|-------|------|---------|--------|--|
| Тефтели рыбные | 60/80 | 248 | 3.44 | 2.89 | 9.55 | 77.95 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200 | 144 | 1.89 | 1.6 | 13.60 | 76.50 | Каша гречневая молочная | 120/150 | 188, 198 | 4.30 | 3.50 | 16.00 | 112.40 | |
| | | | 4.31 | 3.62 | 11.94 | 97.44 | | | | 2.5 | 2.16 | 18.10 | 102.00 | | | | 5.30 | 4.40 | 20.00 | 140.50 | |
| Рис отварной | 80 100 | 292 | 1.80 | 2.20 | - | 26.90 | Птица тушеная с морковью | 120/150 | 283 | 16.90 | 6.80 | 5.30 | 151.70 | Чай с сахаром | 150/180 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | |
| | | | 2.00 | 2.50 | - | 27.50 | | | | 21.20 | 8.60 | 6.60 | 189.60 | | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | | 1,9/3, 04 | 0,32/0, 36 | 11,72/ 18,9 | 46,18/9 2,4 | Овощи консервиров. | 30 30 | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | | | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Сок фруктовый | 150 180 | 329 | 0.40 | 0.00 | 14.90 | 60.80 | | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | | | 0.50 | 0.00 | 19.80 | 81.00 | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб ржаной | 20 40 | | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | | |
| | | | | | | | Хлеб пшеничный | 20 30 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | | |

ясли 686.41 Ккал

сад 964.44 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 |
|----------------------------|-------------|----------|-------|------|---------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|---------------|-------------|--------|-------|------|---------|--------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 120/150 | 188, 196 | 6.60 | 5.00 | 28.80 | 187.00 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 200 | 137 | 1.20 | 3.7 | 3.90 | 54.10 | Оладьи | 50/50 | 149 | 3.10 | 4.86 | 22.20 | 144.90 |
| | | | 8.30 | 6.30 | 36.00 | 233.70 | | | | 1.60 | 4.9 | 5.28 | 72.08 | | | | 3.10 | 4.86 | 22.20 | 144.90 |
| Яйцо вареное | 1/2 1/2 | 232 | 2.40 | 2.00 | 0.15 | 28.30 | Оладьи из печени по Кунцевски | 60/80 | 276 | 10.50 | 6.90 | 9.50 | 140.60 | Кисломолочное | 150/180 | 330 | 3.50 | 2.70 | 9.50 | 75.30 |
| | | | 2.40 | 2.00 | 0.15 | 28.30 | | | | 14.00 | 9.20 | 12.60 | 187.40 | | | | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 |
| Икра кабачковая | 30/30 | 127 | 0.50 | 1.4 | 2.20 | 23.40 | Овощи консервирован. | 30 | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | |
| | | | 0.50 | 1.4 | 2.20 | 23.40 | | | | 30 | | | 1.80 | | | | 7.20 | | | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Хлеб пшеничный | 20/40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Хлеб ржаной | 20/20 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | |
| | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | 0.20 | 0.10 | 7.70 | 31.90 | | | | | | | |
| | | | | | | Компот со свежих фруктов | 150 200 | 316 | 0.20 | 0.10 | 7.70 | 31.90 | | | | | | | | |
| | | | | | 0.20 | | | | 0.10 | 10.20 | 42.50 | | | | | | | | | |

ясли **861.94** Ккал

сад **1040.88** 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 |
|-------------------------------|-------------|--------|-------|------|---------|----------------|--------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|----------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|
| Суп молочный с рисовой крупой | 150/200 | 150 | 3.67 | 3.37 | 13.79 | 100.20 | Суп из овощей | 150 200 | 146 | 1.06 | 1.47 | 6.08 | 41.68 | Кондитерские изделия | 30/30 | 243 | 12.24 | 15.60 | 78.80 | 510.00 |
| | | | 4.90 | 4.50 | 18.38 | 133.48 | | | | 1.42 | 1.96 | 8.10 | 55.50 | | | | 12.24 | 15.60 | 78.80 | 510.00 |
| Хлеб пшеничный | 20/40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Картофель отварной | 120/150 | 295 | 12.50 | 4.20 | 10.60 | 130.40 | Сок фруктовый | 150/180 | 329 | 0.20 | 0.10 | 7.70 | 31.90 |
| | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | 15.70 | 5.30 | 13.20 | 163.10 | | | | 0.20 | 0.10 | 10.20 | 42.50 |
| Масло слив. порц. | 5/7 | 106 | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Суфле из курицы | 60 80 | 267 | 13.40 | 5.50 | 0.30 | 104.30 | | | | | | | |
| | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | 17.90 | 7.30 | 0.40 | 139.10 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Овощи консервиров. | 30 30 | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб ржаной | 20 40 | | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | | | | | |
| | | | | | 2.60 | | | | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 20 40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | | |
| | | | | | 3.04 | | | | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | | | |

ясли **1185.52** Ккал

сад **1516.68** Ккал

| | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|---|------|-------|
| Компот из сухофруктов | 150 | 318 | 0.4 | 0 | 14.9 | 60.80 |
| | 200 | | 0.5 | 0 | 19.8 | 81.00 |

9 день четверг

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал |
|----------------|-------------|--------|-------|------|---------|--------------------------|------------------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|---------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|
| Котлета рыбная | 60/80 | 106 | 4.90 | 5.50 | 23.20 | 162.20 | Борщ с капустой и картофелем | 150 200 | 132 | 1.27 | 3.19 | 7.26 | 67.70 | Творожная запеканка | 120/150 | 239 | 23.70 | 8.50 | 17.30 | 241.00 |
| | | | 6.20 | 6.90 | 29.00 | 202.70 | | | | 1.70 | 4.26 | 9.68 | 90.24 | | | | 29.70 | 10.70 | 21.70 | 301.20 |
| Винегрет | 30 | 294 | 1.80 | 2.20 | - | 26.90 | Плов из птицы | 120/150 | 285 | 16.40 | 4.90 | 19.90 | 188.80 | Чай с сахаром | 150/180 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 |
| | 30 | | 2.00 | 2.50 | - | 27.50 | | | | 20.50 | 6.10 | 24.90 | 236.00 | | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Овощи консервиров. | 30 | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | |
| | 40 | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | 30 | | | | 1.80 | 7.20 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 180 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | 40 | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб ржаной | 20 | | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | | | | | |
| | | | | | | 40 | 2.60 | | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | | | |
| | | | | | | Компот со свежих фруктов | 150 200 | 316 | 0.20 | 0.10 | 7.70 | 31.90 | | | | | | | | |
| | | | | | | | 200 | | 0.20 | 0.10 | 10.20 | 42.50 | | | | | | | | |

если **866.76** Ккал

сад **1184.04** Ккал

10 день пятница

| Завтрак | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Обед | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал | Полдник | выход блюда | № стр. | Белки | Жиры | Углевод | Ккал |
|---------------------------|-------------|--------|-------|------|---------|----------------|------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|---------|--------|----------------------------|-------------|---------------|-------|------|---------|--------|
| Суп молочный с макаронами | 150/200 | 150 | 4.10 | 3.40 | 13.40 | 100.90 | Суп крестьянский с перловой крупой | 150 200 | 143 | 1.44 | 3.78 | 7.73 | 70.70 | Пирожок печеный с повидлом | 60/60 | 339, 340 | 3.47 | 1.70 | 38.90 | 185.40 |
| | | | 5.50 | 4.50 | 17.80 | 134.20 | | | | 1.92 | 5.04 | 10.30 | 94.20 | | | | 3.70 | 1.70 | 38.90 | 185.40 |
| Хлеб пшеничный | 20 40 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | Рагу из курицы | 120/150 | 285 | 12.50 | 4.2 | 10.60 | 130.40 | Кисломолочное | 150/180 | 330 | 3.50 | 2.70 | 9.50 | 75.30 |
| | | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | 15.70 | 5.30 | 13.20 | 163.10 | | | | 4.60 | 3.60 | 12.60 | 100.40 |
| Сыр полутверд. | 5/7 | 106 | 1.16 | 1.4 | 0.00 | 17.90 | Икра кабачковая | 30/30 | 295 | 0.50 | 1.4 | 2.20 | 23.40 | | | | | | | |
| | | | 1.80 | 2.2 | 0.00 | 25.00 | | | | 0.50 | 1.4 | 2.20 | 23.40 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 326 | 0.20 | - | 4.90 | 20.10 | Хлеб ржаной | 20 | | 1.30 | 0.24 | 8.22 | 40.40 | | | | | | | |
| | | | 0.20 | - | 6.50 | 26.80 | | 40 | | 2.60 | 0.48 | 16.40 | 80.80 | | | | | | | |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | если | | | | | | | |
| | | | | | | 40 | 3.04 | | 0.36 | 18.90 | 92.40 | сад | | | | 803.04 | Ккал | | | |
| | | | | | | Сок фруктовый | 150/180 | 329 | 1.90 | 0.23 | 11.72 | 46.18 | | | | | | | | |
| | | | | | | | 180 | | 3.04 | 0.36 | 18.90 | 92.40 | | | | | | | | |

если **803.04** Ккал

сад **1110.50** Ккал