

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД
№ 1 «ЩЕЛКУНЧИК» Г. О. СНЕЖНОЕ» ДНР
Е. Д. Усманова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ
ЧЕТЫРЁХРАЗОВОМ ПИТАНИИ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «ЩЕЛКУНЧИК»
Г. О. СНЕЖНОЕ» ДНР**

Г. СНЕЖНОЕ 2024 год

Примерное 10-дневное меню
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «ЩЕЛКУНЧИК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(четырёхразовое питание) на осенний период 2024 года

Номер рецепту ры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энерго- ценность ккал	Распредел ение еды по калорийно сти в течении дня (%)	
		до 3-х лет	от 3-6 (7) лет	белки	жиры	углеводы						
A	1	2	3	4	5	6				7		8
Первая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	
Стр.110	Каша жидкая молочная манная	120	150	3,2	8,6	3,4	6,3	15,2	25,6	104,6	193,5	
	Хлеб пшеничный	40	45	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4	
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88	
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
	Вафли	26	26	0,3	0,5	3	5	6,2	10,3	42,4	70,6	
	Второй завтрак											
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	
Итог:				9,7	18,4	12,61	22,02	58,05	79,7	376,4	574,98	22% 25,5%
Обед												
Стр.48	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,85	5,16	2,08	2,78	13,81	18,5	89,25	119,6	
Стр.210	Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	
Стр.628	Икра кабачковая	25	30	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56	
	Хлеб пшеничный	50	80	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8	
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	
Итог:				23,59	32,54	9,45	13,83	67,7	103,16	452,48	672,18	36% 40%
Уплотнённый полдник												
Стр.124	Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	
	Хлеб пшеничный	15	20	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38	
Стр.349	Булочка дорожная	50	50	0,61	0,61	0,61	0,61	15,4	15,4	67,98	67,98	
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Итог:				5,03	6,65	6,75	8,57	46,56	53,6	218,78	266,18	31% 34%
Всего:				38,32	57,59	28,81	44,42	172,31	236,46	1047,6 6	1513,3 4	89% 99,5%
Первая неделя ВТОРНИК												
Завтрак												
Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	
Стр.98	Каша молочная	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7	

	«Дружба»													
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4			
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88			
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8			
	Печенье	20	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4			
	<i>Второй завтрак</i>													
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76			
Итог:				12,2	14,46	11,53	14,88	53,85	65,24	370,5	457,48	20,2	23,8	%

Обед

Стр. 61	Свекольник	150	200	3,43	4,6	1,97	2,65	8,13	10,86	64,08	85,78			
Стр.200	Котлеты из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4			
Стр. 291	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	200,9	295			
Стр.123	Капуста тушёная	100	120	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5			
	Хлеб пшеничный	40	70	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8			
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6			
Итог:				25,9 7	33,75	13,36	16,21	126,66	168,75	641,92	910,84	31,5	34,5	%

Уплотнённый полдник

Стр.259	Зразы рыбные с яйцом	60	80	6,63	10,27	3,4	5,37	4,32	8,59	73,97	120,2 2			
Стр.127	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4			
	Хлеб пшеничный	15	20	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38			
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8			
Итог:				10,7 6	13,48	7,86	9,32	37,6	47,92	216,6	274,2	29,5	32%	
Всего:				51,2 4	65,74	36,91	47,29	212,83	275,48	1253,6 2	1691,8 2	81,2	90,3	%

Первая неделя

СРЕДА

Завтрак

Стр.233	Омлет натуральный	60	80	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193			
Стр.628	Икра кабачковая	25	30	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56			
	Хлеб пшеничный	35	40	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4			
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88			
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8			
	<i>Второй завтрак</i>													
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	76	92			
Итог:				13,76	18	22,96	32,45	46,88	54,48	446	565,38	25%	25,6	%

Обед

Стр.60	Суп из овощей	180	200	1,27	1,42	1,79	1,96	7,24	8,1	49,59	55,52			
Стр.289	Суфле куриное	60	70	9,88	10,15	10,40	13,03	1,84	2,14	140	166			
Стр.292	Каша пшённая рассыпчатая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295			
Стр. 19	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4			
	Хлеб пшеничный	55	90	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8			
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6			
Итог:				32,5	43,22	15,34	21,73	126,44	173,27	698,07	1027,1 2	34,5	37%	%

Уплотнённый полдник

Стр.242	Пудинг из творога с рисом	50	100	15,2 8	17,2	10,02	12,66	13,22	14,31	202,48	238,59			
Стр.308	Соус молочный сладкий	30	50	0,61	1,03	1,57	2,62	2,12	3,67	25,1	41,9			

Стр.328	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		
Итог:				13,12	15,03	13,01	15,64	42,13	54,44	331,04	417	23,5 %	27,4 %
Всего:				59,3 8	76,25	51,31	69,87	215,45	282,19	1475,1 1	1812,4	83%	90%

Первая неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Стр.116	Макароны отварные с овощами	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8		
Стр.	Огурец солёный	20	35	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90		
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр.327	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89		
	Вафли	26	26	0,3	0,5	3	5	6,2	10,3	42,4	70,6		
	<i>Второй завтрак</i>												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				15,2 5	20,17	16,94	24,86	72,16	90,51	494,9	651,38	25,4 %	27,3 %

Обед

Стр. 68	Суп гороховый	180	200	5,82	6,52	2,5	2,8	13,32	14,92	99,04	110,9 2		
Стр.233	Шницель из курицы	60	80	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8		
Стр.127	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
Стр. 16	Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68		
	Хлеб пшеничный	50	80	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				24,4 3	32,96	13,37	16,74	67,61	101,1	490,99	692,12	33,2 %	36,1 %

Уплотнённый полдник

Стр. 186	Тефтели рыбные	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139		
Стр.292	Каша пшеничная вязкая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
	Хлеб пшеничный	10	15	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				12,02	15,68	8,37	11,41	87,87	107,55	349,3	498,8	27,4 %	30,4 %
Всего:				51,7	68,81	38,68	53,01	227,64	299,16	1335,1 9	1842,3	86%	93,8 %

Первая неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80		
Стр. 99	Суп молочный гречневый	150	200	5,23	6,76	7,8	10,41	18,75	25,86	166,8	224,9 4		
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	<i>Второй завтрак</i>												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				11,4 3	16,06	14,01	21,07	55,4	69,66	396,2	443,42	23,3 %	25,7 %

Обед

Стр.42	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,54	4,74	4,33	5,8	10,16	13,62	93,67	125,5 2		
Стр.230	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1		
Стр. 19	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4		

	Хлеб пшеничный	50	80	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				21,8 8	29,26	8,18	10,98	62,69	93,62	413,84	556,42	35,1 %	38,4 %

Уплотнённый полдник

Стр.175	Котлеты капустные	100	150	6,72	9,32	9,29	14,72	25,43	33,94	212	306		
Стр.628	Икра кабачковая	25	30	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56		
	Хлеб пшеничный	10	15	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				9,74	13,56	12,83	19,08	49,49	64,64	303,1	426,8	26,4 %	29,5 %
Всего:				43,0 5	58,88	35,12	51,13	167,58	227,92	1113,1 4	1426,6 4	85%	93%
Всего за 1-ю неделю				243,61	327,27	190,73	265,72	995,81	1312,2 1	6854,7 1	8986,5	85%	93%

Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80		
Стр.107	Каша жидкая молочная пшённая	120	150	3,5	4,4	3,8	4,7	16,3	20,4	113,6	142		
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	Печенье	20	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4		
	<i>Второй завтрак</i>												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				10	14,2	13,01	20,42	59,15	74,5	385,4	523,48	24,3 %	25,7 %

Обед

Стр.142	Суп картофельный	150	200	1,4	2,34	1,69	2,82	9,98	16,71	61	101		
Стр.237	Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2		
	Хлеб пшеничный	45	75	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				33,3 6	43,74	15,21	19,44	79,81	115,62	596,64	822,56	35%	36,3 %

Уплотнённый полдник

Стр.292	Каша рисовая вязкая	100	130	2	3	2,4	3,6	20	35	127,7	167		
Стр.628	Икра кабачковая	25	30	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56		
Стр.362	Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				8,2	9,4	7,5	9,2	62,7	80	367,4	422,4	28,7 %	30%
Всего:				51,5	67,34	35,72	49,06	201,66	270,12	1349,4 4	1768,4 4	88%	92%

Вторая неделя
ВТОРНИК

Завтрак

Стр.249	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,94	7,04	3,42	3,56	1,54	1,92	61	70		
Стр.292	Каша пшеничная вязкая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
	Хлеб пшеничный	40	45	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		

Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	<i>Второй завтрак</i>												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				11,4 5	15,74	8,33	13,5	46,9	57,44	310,36	416,4	25,3 %	26,5 %
Обед													
Стр. 40	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,45	4,62	4,19	5,62	4,27	5,72	68,81	92,2		
Стр.127	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
Стр.233	Шницель из курицы	60	80	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8		
Стр.126	Икра овощная	55	75	1,22	1,49	4,08	5,1	9,03	11,94	72,96	93,79		
	Хлеб пшеничный	35	65	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				32,1 1	43,14	13,69	19,81	129,29	176,45	693,85	1021,6	35,7 %	37,3 %
Уплотнённый полдник													
Стр.104	Каша вязкая молочная овсяная	120	150	4,1	5,1	4,5	5,6	14,8	18,5	115,6	144,5		
Стр.367	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4		
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	76	92		
Итог:				11,4 9	16,23	17,62	24,73	61,9	82,2	370	471,9	27%	30,2 %
Всего:				55,0 5	75,11	39,64	58,04	238,09	316,09	1374,2 1	1909,9	88%	94%
Вторая неделя													
СРЕДА													
Завтрак													
Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80		
Стр.109	Каша жидкая молочная рисовая	120	150	2,7	3,4	3,4	4,3	14,6	18,2	100,3	125,4		
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр. 4	Сыр твердый	4	6	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	<i>Второй завтрак</i>												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				10,7	16,2	11,81	19,42	51,25	62	356,6	490,08	25,9 %	27,1 %
Обед													
Стр. 47	Суп картофельный с клёцками	180/ 18	200/ 20	4,13	4,62	2,93	3,28	10,18	11,4	83,52	93,54		
Стр.200	Котлеты из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4		
Стр. 291	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
Стр. 16	Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68		
	Хлеб пшеничный	50	85	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				22,8 9	31,29	13,22	18,35	112,05	154,47	570,41	864	35,2 %	36,4 %
Уплотнённый полдник													
Стр.243	Запеканка из творога	50	100	15,1	21,69	15,4	19,23	35,7	37	305	320		
	Печенье	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4		
Стр.328	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		
Итог:				18,9 5	26,53	20,11	25,74	56,83	66,44	450,04	520,4	20,1 %	25,3 %

Всего:				52,5 4	74,02	45,14	63,51	220,13	282,91	1377,0 5	1874,4 8	81,2 %	90%
Вторая неделя ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Стр.182	Суфле рыбное	60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9		
Стр.127	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				13,3 9	16,66	23,33	31,67	91,47	107,99	420,6	572,98	25%	27,8 %
Обед													
Стр.41	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	200	4,20	4,7	4,43	4,96	9,04	10,12	98,54	110,3 6		
Стр.231	Биточек из курицы	60	80	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8		
Стр.292	Каша перловая вязкая	100	120	1,01	1,28	1,57	3,77	7,11	8,83	46,83	74,67		
Стр. 16	Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68		
	Хлеб пшеничный	30	51	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итог:				31,8 6	42,98	12,27	16,3	86,65	130,01	586	842,2	35,3 %	38,2 %
Уплотнённый полдник													
Стр.233	Омлет с сыром	60	80	9,10	11,24	15,80	19,51	1,40	1,72	184	227		
	Хлеб пшеничный	10	15	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38		
Стр.352	Булочка веснушка	50	80	3,90	6,24	3,06	4,89	26,93	43,08	151	241,6		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				12,8 2	16,65	21,33	27,19	33,63	46,04	331,14	441,2	26,7 %	33%
Всего:				58,0 7	76,29	56,93	75,16	211,75	284,04	1337,7 4	1856,3 8	87%	99%
Вторая неделя ПЯТНИЦА													
Завтрак													
Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80		
Стр.149	Суп молочный с макаронами	150	200	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181		
	Хлеб пшеничный	30	35	2,66	3,04	0,31	0,36	16,41	18,76	80,85	92,4		
Стр. 24	Масло сливочное	5	8	0,05	0,08	3,6	5,76	0,05	0,08	33,05	52,88		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	Вафли	26	26	0,3	0,5	3	5	6,2	10,3	42,4	70,6		
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				10,8	16,98	12,71	22,22	56,97	77,64	379,8	562,48	24,9 %	25,1 %
Обед													
Стр.53	Суп крестьянский с рисом	150	200	3,69	4,94	4,31	5,78	8,40	11,26	87,22	116,8 8		
Стр.239	Жаркое по-домашнему	120	150	12,5	18,6	4,2	4,7	10,6	13,2	130,4	169,3		
Стр. 19	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4		
	Хлеб пшеничный	30	51	3,04	6,08	0,36	0,72	18,76	37,52	92,4	184,8		
Стр.316	Компот из свежих	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		

	ПЛОДОВ												
Итого:				20,0 5	31,08	11,09	15,56	59,07	92,66	418,92	568,65	35,3 %	36,9 %
Уплотнённый полдник													
Стр.292	Каша пшеничная вязкая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
Стр.628	Икра кабачковая	25	30	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	47	56		
Стр.370	Крендель сахарный	60	60	4	4	7	7	30,2	30,2	200,1	200,1		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итого:				7,6	8,4	14,73	16,3	47,9	52,7	334,5	380,9	26,8 %	30,5 %
Всего:				38,4 5	56,46	38,53	54,08	163,94	223	1133,2 2	1512,0 3	87%	92,5 %
Всего за 2-ю неделю				255, 61	349,2 2	265,9 6	329,8 5	1035, 57	1306, 16	6991, 66	8921, 23	86%	94%

				б	б	ж	ж	у	у	Энерго- ценность ккал			
Всего за 10 дней				499,2 2	676,4 9	456,6 9	595,5 7	2031, 38	2618, 37	13846 ,37	17907,7 3		
Всего за 1 день				49,9	67,6	46	59,5	203,1	261,8	1384, 6	1790,7		
Норма на 1 день				42	54	47	60	203	261	1400	1800		

Методическое пособие «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях» Новосибирск 2022. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Москва Дели плюс 2016 год.

5 ЛИСТОВ

(norm)

Должность, ФИО

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1

«ШЕЖУНЧИК» Г.О.СНЕЖНОЕ» ДНР

Е.Д. Усманова

(подпись)

« ОБ » сериос

