

И. о. заведующего ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1
«ЩЕЛКУНИКИ» Г.О. СНЕЖНОЕ» ДНР

В. Кириллова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИ ЧЕТЫРЁХРАЗОВОМ ПИТАНИИ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 ГОДА

г. Снежное 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «ЩЕЛКУНЧИК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(четырёхразовое питание) на весенний период 2025 года

Номер рецепту ры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастны х 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	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:				9,7	18,4	12,61	22,02	58,05	79,7	376,4	574,98	22% 25,5%
Обед												
Стр. 61	Свекольник	150	200	3,43	4,6	1,97	2,65	8,13	10,86	64,08	85,78	
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	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	
	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:				23,79	32,54	9,45	13,83	67,7	103,16	452,48	672,18	36% 40%
Уплотнённый полдник												
Стр.124	Рагу из овощей	100	120	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	
	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:				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 «Дружба»	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7	
	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:				9,9	14,47	11,7	18,44	59,32	75,52	386,74	530,98	20,2 %	23,8 %
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.233	Курица тушеная с морковью	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6		
Стр.291	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	4,18	4,83	3,85	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	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:				23,37	30,89	10,86	13,81	117,06	158,25	569,92	834,94	31,5 %	34,5 %
Уплотнённый полдник													
Стр.175	Котлета рыбная	60	80	8,4	11,2	16	21	5,1	6,9	68,6	91,4		
Стр.293	Макароны отварные	100	130	4,21	5,21	3,34	5,18	27,94	34,95	149,03	204,57		
	Хлеб пшеничный	10	15	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38		
	Печенье	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				14,83	19,65	19,58	26,74	53,3	68,05	261,73	360,77	29,5 %	32%
Всего:				48,1	65,01	42,14	58,99	229,68	301,82	1218,39	1726,69	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	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47		
	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:				15,56	18,82	24,51	32,55	38,03	43,76	431,1	527,58	25%	25,6 %
Обед													
Стр. 68	Суп гороховый	180	200	5,82	6,52	2,5	2,8	13,32	14,92	99,04	110,92		
Стр.233	Шницель из курицы	60	80	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8		
Стр.292	Каша пшённая рассыпчатая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
Стр.123	Капуста тушёная	70	100	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5		
	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:				30,23	39,9	12,8	17,89	123,52	167,75	653,99	957,12	34,5 %	37%
Уплотнённый полдник													
Стр.149	Суп молочный с макаронами	150	200	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181		
Стр.240	Сырники с морковью	50	100	9,27	10,19	8,3	9,13	21	25	186	216,6		
Стр.328	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		
Итог:				17,14	21,74	15,74	20,86	49,84	67,29	405,2	541,6	23,5 %	27,4 %

Всего:				62,93	80,46	53,05	71,3	211,39	278,8	1490,2 9	2026,3	83%	90%
Первая неделя ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Стр.158	Яйцо вареное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80		
Стр.104	Каша вязкая молочная овсяная	120	150	4,1	5,1	4,5	5,6	14,8	18,5	115,6	144,5		
	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.327	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89		
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				23,13	29,14	20,79	26,76	72,06	86,41	561,5	703,38	25,4 %	27,3 %
Обед													
Стр. 63	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	200	6,27	8,38	1,94	2,6	10,9	14,6	86,11	115,3 8		
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 пшеничная вязкая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
Стр.126	Икра овощная	55	75	1,22	1,49	4,08	5,1	9,03	11,94	72,96	93,79		
	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:				32,99	43	13,94	19,21	126,06	170,25	686,22	991,74	33,2 %	36,1 %
Уплотнённый полдник													
Стр.241	Пудинг из творога (запечённый)	50	100	14,48	17,37	12,25	13,7	29	34,8	275,2	330,3		
Стр.308	Соус молочный сладкий	30	50	0,61	1,03	1,57	2,62	2,12	3,67	25,1	41,9		
	Вафли	26	26	0,3	0,5	3	5	6,2	10,3	42,4	70,6		
Стр.282	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
Итог:				15,12	20,24	8,84	11,66	38,66	49,4	247	326,1	27,4 %	30,4 %
Всего:				71,24	92,38	43,57	57,63	236,78	306,06	1494,7 2	2021,2 2	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		
	Печенье	12	20	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,4		
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76		
Итог:				12,13	17,23	16	24,45	63,57	83,28	452,24	629,22	23,3 %	25,7 %
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.230	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1		
Стр.111	Салат из солёных огурцов с луком	30	50	0,25	0,43	1,22	2,04	1,00	1,67	15,8	26,33		

	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:				20,05	28,18	11,09	16,16	59,07	92,66	418,92	633,78	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	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47		
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		
Итог:				9,74	13,56	12,83	19,08	49,49	64,64	303,1	375,8	26,4 %	29,5 %
Всего:				41,92	48,97	39,92	59,69	172,13	240,58	1174,26	1638,8	85%	93%
Всего за 1-ю неделю				262,51	344,41	207,49	292,03	1022,29	1363,72	6425,32	8926,35	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		
	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	14,2	13,01	20,42	59,15	74,5	385,4	523,48	24,3 %	25,7 %

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	110,36		
Стр.231	Биточек 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.628	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47		
	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:				33,44	43,66	16,1	20,26	80,79	116,14	608,84	831,96	35%	36,3 %

Уплотнённый полдник

Стр.292	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,57	3,79	3,26	5,17	25,87	38,82	133,03	214,27		
Стр. 33	Морковь отварная дольками	30	60	0,4	0,8	1	2	2,1	4,1	18,8	37,6		
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:				8,37	9,99	6,06	8,97	66,87	83,42	344,53	451,27	28,7 %	30%
Всего:				51,81	67,85	35,17	49,65	206,81	274,06	1338,77	1806,71	88%	92%

**Вторая неделя
ВТОРНИК**

Завтрак

Стр.116	Макароны отварные	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8		
---------	-------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	--	--

	с овощами												
	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:				7,94	9,64	10,7	15,04	60,79	74,64	373,6	475,88	25,3 %	26,5 %
Обед													
Стр.78	Суп из овощей с рыбными фрикаделями	150/ 25	200/ 40	5,99	8,02	2,22	2,98	10,39	13,92	85,46	114, 52		
Стр.292	Каша пшеничная вязкая	100	130	2,10	2,14	3,33	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
Стр.200	Котлеты из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4		
Стр. 19	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4		
	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:				28,85	38,9	14,93	21,11	115,77	159,97	639,36	952,92	35,7 %	37,3 %
Уплотнённый полдник													
Стр.109	Каша жидкая молочная рисовая	120	150	2,7	3,4	3,4	4,3	14,6	18,2	100,3	125,4		
Стр.349	Булочка дорожная	50	50	0,61	0,61	0,61	0,61	15,4	15,4	67,98	67,98		
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	76	92		
Итог:				7,66	9,23	7,76	9,41	36,3	41,16	244,28	285,38	27%	30,2 %
Всего:				44,45	57,77	33,39	45,56	212,86	275,77	1257,2 4	1714,1 8	88%	94%
Вторая 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	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47		
	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:				11,64	14,22	19,35	27,07	46,16	54,5	403,1	502,58	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.293	Макароны отварные	100	130	4,21	5,21	3,34	5,18	27,94	34,95	149,0 3	204,5 7		
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:				23,01	31,79	12,85	19,26	85,87	126,07	543,4	806,89	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		
Стр.308	Соус молочный сладкий	30	50	0,61	1,03	1,57	2,62	2,12	3,67	25,1	41,9		
	Вафли	26	26	0,3	0,5	3	5	6,2	10,3	42,4	70,6		
Стр.328	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107		

Итог:				21,93	25,27	16,54	20,55	42,48	50,53	405,08	487,59	23,5 %	27,4 %
Всего:				56,58	71,28	48,74	66,88	174,51	231,1	1351,5 8	1797,0 6	81,2 %	90%

Вторая неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

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	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		
	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:				7,16	13,32	10,31	17,42	57,91	79,42	345	512,18	25%	27,8 %

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.231	Биточек из курицы	60	80	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8		
Стр. 291	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	200,9	295		
	Огурец солёный	20	35	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90		
	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:				31,9	42,45	11,14	14,58	123,32	170,25	632,3	935,1	35,3 %	38,2 %

Уплотнённый полдник

Стр. 186	Тефтели рыбные	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139		
Стр.127	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
	Хлеб пшеничный	10	15	2,02	3,04	0,24	0,56	15,36	19,7	24	38		
Стр.326	Чай с лимоном	150/ 5	180/ 6	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11,0	37,2	41,3		
Итог:												26,7 %	33%
Всего:				60,51	83,83	40,88	55,27	267,14	339,88	1544,7	2041,6 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		
	<i>Второй завтрак</i>												
	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.42	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,54	4,74	4,33	5,8	10,16	13,62	93,67	125,5 2		
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 плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6		
Итого:				19,9	30,88	11,11	15,58	60,83	95,02	425,37	648,62	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. 33	Морковь отварная дольками	30	60	0,4	0,8	1	2	2,1	4,1	18,8	37,6		
	Хлеб пшеничный	20	25	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		
Итого:				4,72	6,18	4,57	7,01	82,37	101,55	263,8	397,4	26,8 %	30,5 %
Всего:				35,42	54,04	28,39	44,81	200,17	274,21	1068,97	1608,5	87%	92,5 %
Всего за 2-ю неделю				248,77	310,58	186,57	262,17	1061,49	1395,02	6561,26	8968,48	86%	94%

				б	б	ж	ж	у	у	Энерго-ценность ккал			
Всего за 10 дней				511,28	654,99	394,06	554,2	2083,78	2758.74	12986,58	17894,48		
Всего за 1 день				51	66	39	55	208	276	1299	1789		
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» под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, Москва Дели плюс 2016 год.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

5 листов

(Шестьдесят)

Должность, ФИО

И.о.заведующего ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1

«ЩЕЛКУНЧИК» Г.О.СНЕЖНОЕ» ДНР

С.В. Кириллова

(подпись)

М.П.

« 10 » сентября 2025 г.

