

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ

«Детский сад № 33

г.о. Макеевка» ДНР

И.В. Бондаренко

Приказ № 90 от 28.12.2024



# **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД*

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ВОЗРАСТОМ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ**

**В ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР**

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (1 день)**  
**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	100	12,9	4,0	6,1	112,2	54-16р	27	
	Каша пшенная	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г		
	Салат из свежей капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з	45	
	Чай	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2тн		
	хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
<b>Итого</b>			<b>23,54</b>	<b>16,96</b>	<b>72,66</b>	<b>538,7</b>			<b>30%</b>
Обед	Суп с клецками	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-6с	7	
	Капуста тушен. с курин. мясом	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-32м		
	Компот из сух. Фруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
	<b>Итого</b>			<b>13,92</b>	<b>7,72</b>	<b>81,04</b>	<b>452,7</b>		
Полдник	Запеканка творож. со сметаной	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т	40	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
	<b>Итого</b>			<b>30,8</b>	<b>11,4</b>	<b>32,5</b>	<b>339,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>68,26</b>	<b>36,08</b>	<b>186,2</b>	<b>1330,4</b>			<b>74%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (2 день)  
Возрастная категория 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Омлет	150	12,7	18,0	3,3	225,5	54-1о	29	
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г	23	
	Чай	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2гн	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	10,40	45,0			
<b>Итого</b>			<b>24,64</b>	<b>25,06</b>	<b>74,96</b>	<b>623,4</b>			<b>35%</b>
Обед	Борщ	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с	1	
	Котлета из куриного мяса	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	8	
	Картофель пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	20	
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	52	
	Компот из сухофруктов	200	,5	-	19,8	81,0	54-1хн		
	Хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>28,16</b>	<b>16,6</b>	<b>92,56</b>	<b>641,3</b>			<b>36%</b>
Полдник	Суп молочный макаронный	200	5,5	4,54	17,86	134,22	54-19к	31	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>6,6</b>	<b>5,24</b>	<b>28,66</b>	<b>172,02</b>			<b>10%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,4</b>	<b>46,9</b>	<b>196,18</b>	<b>1436,72</b>			<b>81%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (3 день)  
Возрастная категория 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Макароны с тертым сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г	25	
	Чай	200	0,2	-	6,5	268	54-2тн	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
Завтрак 2	Ряженка	200	8,0	5,4	8,2	126,4			
	Печенье	40	12,0	1,2	23,88	208,4			
<b>Итого</b>			<b>31,14</b>	<b>13,76</b>	<b>85,94</b>	<b>661,7</b>			<b>37%</b>
Обед	Суп гороховый	200	6,68	0,46	16,28	133,14	54-8с	5	
	Овощное рагу с кур. мясом	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-27м	13	
	Компот из сухофруктов	200	,5	-	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>14,54</b>	<b>8,4</b>	<b>77,82</b>	<b>486,14</b>			<b>27%</b>
Полдник	Сырники со сметаной	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т	39	
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г	23	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>29,0</b>	<b>12,7</b>	<b>67,5</b>	<b>484,2</b>			<b>27%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,68</b>	<b>34,86</b>	<b>231,26</b>	<b>1632,04</b>			<b>91%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (4 день)**  
**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р	28	
	Каша пшенная	150	4,0	5,2	25,5	164,4	54,13к	22	
	Чай	200	0,2	-	6,5	56,8	54-2ГН	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
<b>Итого</b>			<b>18,44</b>	<b>7,66</b>	<b>57,66</b>	<b>375,0</b>			<b>21%</b>
Обед	Рассольник	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с	3	
	Биточек из кур. мяса	150	28,8	6,4	20,2	252,8	54-28м	9	
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21Г	19	
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з	53	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>54,4</b>	<b>18,24</b>	<b>122,36</b>	<b>874,12</b>			<b>49%</b>
Полдник	Каша пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	54-24к	35	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23ГН	55	
<b>Итого</b>			<b>7,3</b>	<b>8,3</b>	<b>39,0</b>	<b>244,14</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>80,14</b>	<b>34,2</b>	<b>219,02</b>	<b>1493,12</b>			<b>84%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (5 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-60	30	
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г	23	
	Салат из свежей капусты	60	1,0	61	5,8	81,5	54-8з	45	
	чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	59	
	хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
Завтрак 2	Кефир	200	5,0	5,6	9,2	104,2			
	вафли	40	12,0	1,2	23,88	208,4			
<b>Итого</b>			<b>34,34</b>	<b>23,56</b>	<b>100,44</b>	<b>803,6</b>			<b>45%</b>
Обед	Свекольник	200	4,6	2,64	10,86	85,78	54-18с	2	
	Плов с куриным мясом	150	20,5	6,1	24,9	236,0	54-18с	14	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>30,16</b>	<b>9,28</b>	<b>83,7</b>	<b>541,38</b>			<b>30%</b>
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14з	41	
	Суп молочный макаронный	200	5,5	4,54	17,86	134,22	54-19к	31	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>10,3</b>	<b>6,94</b>	<b>67,56</b>	<b>357,42</b>			<b>20%</b>
<b>Итого за день</b>									

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (6 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	100	12,9	4,0	6,1	112,2	54-16р	27	
	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г	22	
	Салат из свежей капусты	60	1,0	61	5,8	81,5	54-8з	45	
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	59	
	хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
<b>Итого</b>			<b>23,54</b>	<b>16,96</b>	<b>72,66</b>	<b>538,7</b>			<b>30%</b>
Обед	Суп овощной	200	1,42	1,96	8,1	55,52	54-17с	4	
	Гуляш из куриного мяса	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	12	
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	20	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	Хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>23,18</b>	<b>20,8</b>	<b>79,04</b>	<b>600,12</b>			<b>33%</b>
Полдник	Каша манная молочная	150	4,0	4,3	19,0	130,7	54-27к	34	
	Кофейный напиток	150	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
	Яблоки	100	0,40	0,40	10,40	45,0			
<b>Итого</b>			<b>5,5</b>	<b>5,4</b>	<b>40,2</b>	<b>213,5</b>			<b>12%</b>
<b>Итого за день</b>									

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (7 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Омлет	150	12,7	18,0	3,3	225,5	54-10	29	
	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г	23	
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
<b>Итого</b>			<b>24,24</b>	<b>24,66</b>	<b>64,56</b>	<b>578,4</b>			<b>32%</b>
Обед	Суп макаронный	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с	6	
	Капуста тушен. с кур. мясом	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м	15	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>22,82</b>	<b>9,52</b>	<b>74,24</b>	<b>476,4</b>			<b>26%</b>
Полдник	Запеканка творож. со сметаной	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т	40	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>30,8</b>	<b>11,4</b>	<b>32,5</b>	<b>339,0</b>			<b>19%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,86</b>	<b>45,58</b>	<b>171,3</b>	<b>1393,8</b>			<b>77%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (8 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Макароны с тертым сыром	150	7,9	6,8	18,6	207,7	54-3т	25	
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
	Кефир	200	5,0	5,6	9,2	104,2			
	Вафли	40	12,0	1,2	23,88	208,4			
<b>Итого</b>			<b>28,14</b>	<b>13,96</b>	<b>86,94</b>	<b>639,5</b>			<b>36%</b>
Обед	Борщ	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с	1	
	Жаркое с куриным мясом	150	18,6	4,7	13,2	169,3	54-33м	16	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>28,36</b>	<b>10,2</b>	<b>71,26</b>	<b>499,26</b>			<b>28%</b>
Полдник	Суп молочный рисовый	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18к	32	
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14В	41	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>9,7</b>	<b>6,9</b>	<b>68,08</b>	<b>356,68</b>			<b>20%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,2</b>	<b>31,06</b>	<b>226,28</b>	<b>1495,44</b>			<b>84%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (9 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Яйцо отварное каша пшеничная	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60	30	
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	10,40	45,0			
<b>Итого</b>			<b>12,44</b>	<b>9,96</b>	<b>61,46</b>	<b>385,2</b>			<b>21%</b>
Обед	Суп гороховый	200	6,68	0,46	16,28	133,14	54-8с	5	
	Котлета из куриного мяса	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	8	
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	24	
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з	53	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	Хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>31,14</b>	<b>13,2</b>	<b>117,62</b>	<b>754,04</b>			<b>42%</b>
Полдник	Суп молочный гречневый	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17к	33	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23ГН	55	
<b>Итого</b>			<b>6,84</b>	<b>5,52</b>	<b>26,72</b>	<b>167,72</b>			<b>9%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,42</b>	<b>28,68</b>	<b>205,8</b>	<b>1306,96</b>			<b>72%</b>

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (10 день)**

**Возрастная категория от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р	28	
	Макаронны	130	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	26	
	Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	45	
	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	59	
	Хлеб	40	3,04	0,36	18,76	92,4			
Завтрак 2	Ряженка	200	8,0	5,4	8,2	126,4			
	Печенье	40	4,2	2,4	19,5	129,0			
<b>Итого</b>			<b>33,04</b>	<b>21,26</b>	<b>98,46</b>	<b>744,3</b>			
Обед	Рассольник	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с	3	
	Биточек из куриного мяса	150	28,8	6,4	20,2	252,8	54-28м	9	
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г	19	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн	54	
	Хлеб	60	4,56	0,54	28,14	138,6			
<b>Итого</b>			<b>53,1</b>	<b>14,04</b>	<b>115,56</b>	<b>802,7</b>			<b>45%</b>
Полдник	Шанежка	60	3,1	1,8	25,3	129,7	54-16В	42	
	Каша манная молочная	150	4,0	4,3	19,0	130,7	54-27к	34	
	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	10,8	37,8	54-23гн	55	
<b>Итого</b>			<b>8,2</b>	<b>6,8</b>	<b>55,1</b>	<b>298,2</b>			<b>17%</b>
<b>Итого за день</b>			<b>94,34</b>	<b>42,1</b>	<b>269,12</b>	<b>184,22</b>			<b>103%</b>