

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			
Итого			23,54	16,96	72,66	538,7			30%
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			
	Итого			13,92	7,72	81,04	452,7		
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	
	Итого			30,8	11,4	32,5	339,0		19%
Итого за день			68,26	36,08	186,2	1330,4			74%

**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			
Итого			24,64	25,06	74,96	623,4			35%
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			
Итого			28,16	16,6	92,56	641,3			36%
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	
Итого			6,6	5,24	28,66	172,02			10%
Итого за день			59,4	46,9	196,18	1436,72			81%

**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			
Итого			31,14	13,76	85,94	661,7			37%
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			
Итого			14,54	8,4	77,82	486,14			27%
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	
Итого			29,0	12,7	67,5	484,2			27%
Итого за день			74,68	34,86	231,26	1632,04			91%

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			
Итого			18,44	7,66	57,66	375,0			21%
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			
Итого			54,4	18,24	122,36	874,12			49%
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	
Итого			7,3	8,3	39,0	244,14			
Итого за день			80,14	34,2	219,02	1493,12			84%

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			
Итого			34,34	23,56	100,44	803,6			45%
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			
Итого			30,16	9,28	83,7	541,38			30%
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	
Итого			10,3	6,94	67,56	357,42			20%
Итого за день									

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			
Итого			23,54	16,96	72,66	538,7			30%
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			
Итого			23,18	20,8	79,04	600,12			33%
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			
Итого			5,5	5,4	40,2	213,5			12%
Итого за день									

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			
Итого			24,24	24,66	64,56	578,4			32%
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			
Итого			22,82	9,52	74,24	476,4			26%
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	
Итого			30,8	11,4	32,5	339,0			19%
Итого за день			77,86	45,58	171,3	1393,8			77%

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			
Итого			28,14	13,96	86,94	639,5			36%
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			
Итого			28,36	10,2	71,26	499,26			28%
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	
Итого			9,7	6,9	68,08	356,68			20%
Итого за день			66,2	31,06	226,28	1495,44			84%

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			
Итого			12,44	9,96	61,46	385,2			21%
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			
Итого			31,14	13,2	117,62	754,04			42%
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	
Итого			6,84	5,52	26,72	167,72			9%
Итого за день			50,42	28,68	205,8	1306,96			72%

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			
Итого			33,04	21,26	98,46	744,3			
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			
Итого			53,1	14,04	115,56	802,7			45%
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	
Итого			8,2	6,8	55,1	298,2			17%
Итого за день			94,34	42,1	269,12	184,22			103%