

Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (1 день)
(ЛЕТО)
Возрастная категория от 1-3 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	6,1	112,2	54-16р	27	
	Каша пшенная	120	5,1	5,2	28,4	186,0	54-16г	22	
	Помидор свежий	30	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з	47	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	хлеб	2,66	0,32	16,42	80,85				
Итого			21,56	9,62	58,12	411,05			31%
Обед	Суп с клецками	180	4,2	2,98	10,36	85,03	54-6с	7	
	Капуста тушен. с курин. мясом	120	10,1	4,9	6,2	109,7	54-32м	15	
	Компот из сух. Фруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
	Итого			18,5	8,33	54,91	371,03		
Полдник	Запеканка творож. со сметаной	120	23,7	8,5	17,3	241	54-1т	40	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	18,3	54-23гн	55	
	Итого			24,6	9	22,5	269,3		
Итого за день			64,66	26,95	135,53	1051,38			77%

**Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (2 день)
(ЛЕТО)**

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Омлет	100	8,5	12,0	2,2	150,3	54-1о	29	
	Каша гречневая	120	6,6	5,0	28,8	187	54-4г	23	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	10,4	45			
Итого			18,36	17,72	62,72	483,25			35%
Обед	Борщ	180	4,27	4,51	9,2	100,33	54-20ц	1	
	Котлета из куриного мяса	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м	8	
	Картофель пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г	20	
	Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-13з	52	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			22,97	13,16	73,75	512,03			37%
Полдник	Суп молочный макаронный	180	5,0	4,12	16,24	122,02	54-19к	31	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			5,9	4,62	21,44	150,32			11%
Итого за день			47,23	35,5	157,91	1145,6			83%

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Макаронны с тертым сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г	25	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Завтрак 2	Ряженка	200	8,0	5,4	8,2	126,4			
	Печенье	30	4,2	2,4	19,5	129,0			
Итого			21,36	13,52	71,92	522,55			37%
Обед	Суп гороховый	180	6,07	4,18	14,8	121,04	54-8ц	5	
	Овощное рагу с кур. мясом	120	12,5	4,2	10,6	130,4	54-27м	13	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			22,77	8,83	63,75	427,74	31%		
Полдник	Сырники со сметаной	50	9,8	2,9	10,3	106,4	54-6т	39	
	Каша гречневая	120	6,6	5,0	28,8	187	54-4г		
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			22,3	14,5	66,9	293,4			21%
Итого за день			60,53	30,25	174,77	1243,69			89%

Примерное 10 дневное меню ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (4 день)
(ЛЕТО)
Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	60	8,4	1,6	5,1	68,6	54-3р	28	
	Каша пшенная	120	3,2	4,1	20,4	131,5	54-13к	22	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2тн	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Итого			14,46	6,02	46,82	301,05			22%
Обед	Рассольник	180	4,31	5,27	12,38	114,11	54-3с	3	
	Биточек из кур. мяса	120	2,3	5,1	16,2	202,2	54-28м	9	
	Горошница	120	11,6	1	27	163,8	54-21г	19	
	Салат из помидоров и огурцов	30	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з	46	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			43,71	14,92	95,73	694,01			14%
Полдник	Каша пшенная	120	5	6,1	22,6	164,9	54-24к	35	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			5,9	6,6	27,8	193,2			14%
Итого за день			64,07	27,54	170,35	1188,26			85%

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

Возрастная категория от 1-3 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	54-6о	30	
	Каша гречневая	120	6,6	5,0	28,8	187	54-4г	23	
	Помидор	30	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3х	47	
	чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Завтрак 2	Кефир	200	5,0	5,6	9,2	104,2			
	вафли	30	9,0	0,9	17,91	156,3			
Итого			28,96	15,92	79,83	638,5			46%
Обед	Свекольник	180	4,18	2,4	9,87	77,98	54-18с	2	
	Плов с куриным мясом	120	16,4	4,9	19,9	188,8	54-12м	14	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			24,78	7,75	68,12	443,08			32%
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в	41	
	Суп молочный макаронный	180	5,0	4,12	16,24	122,02	54-19к	31	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			9,6	6,32	60,34	335,72			24%
Итого за день			63,34	29,99	208,29	1417,3			102%

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

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная « любит.»	100	12,9	4	6,1	112,2	54-16	27	
	Каша пшенная	120	5,1	5,2	28,4	180,6	54-16г	22	
	Огурец	30	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	48	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн		
	хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Итого			21,36	9,62	57,32	402,25			31%
Обед	Суп овощной	180	1,29	1,78	7,36	50,47	54-17с	4	
	Гуляш из куриного мяса	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м	12	
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г	20	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			18,19	16,23	63,91	477,47			34%
Полдник	Каша манная молочная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	54-27к	34	
	Кофейный напиток	100	0,40	0,40	10,4	45,0			
	Яблоки	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			4,5	4,3	30,8	177,9			13%
Итого за день			44,05	30,15	152,03	1057,62			78%

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

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Омлет	100	8,5	12	2,2	150,3	54-1о	29	
	Каша гречневая	120	6,6	5,0	28,8	187	54-4г	23	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	29	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Итого			17,96	17,323	52,32	438,28			31%
Обед	Суп макаронный	180	4,69	2,53	16,82	108,73	54-7с	6	
	Капуста тушён. с кур. мясом	120	10,1	4,9	6,2	109,7	54-32м	15	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			18,99	7,88	61,37	394,73			28%
Полдник	Запеканка творож. со сметаной	120	23,7	8,5	17,3	241	54-1т	40	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			24,6	9	22,5	269,3			19%
Итого за день			31,55	34,2	136,19	1102,28			78%

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

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Макароны с тертым сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г	25	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
	Кефир	200	5,0	5,6	9,2	104,2			
	Вафли	30	9,0	0,9	17,91	156,3			
Итого			23,16	12,22	71,33	527,65			38%
Обед	Борщ	180	4,27	4,51	9,2	100,33	54-2с	1	
	Жаркое с куриным мясом	120	14,9	3,7	10,6	135,4	54-33м	16	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			23,37	8,66	58,15	412,03			29%
Полдник	Суп молочный рисовый	180	4,45	4,10	16,7	121,35	54-18к	32	
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в	41	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			9,05	6,3	60,8	335,05			24%
Итого за день			55,58	27,18	190,28	1274,73			91%

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

Возрастная категория от 1-3 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	0,3	56,6	54-6о	30	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2ГН	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	10,4	45			
Итого			11,26	8,82	52,42	334,05			24%
Обед	Суп гороховый	180	6,07	4,18	14,8	121,04	54-8с	5	
	Котлета из куриного мяса	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м	8	
	Рис отварной	120	3,0	3,8	29,2	162,8	54-6г	24	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з	46	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			25,37	14,13	92,25	598,84			43%
Полдник	Суп молочный гречневый	180	5,22	4,38	14,47	118,0	54-17к	33	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23ГН	55	
Итого			6,12	4,88	19,67	146,3			10%
Итого за день			42,75	27,83	164,34	1079,19			77%

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

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стр	%
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1	Котлета рыбная	60	8,4	1,6	5,1	68,6	54-3р	28	
	Макаронны	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г	26	
	Огурец	30	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	48	
	Чай	150	0,2	0	4,9	20,1	54-2гн	59	
	Хлеб	35	2,66	0,32	16,42	80,85			
Завтрак 2	Ряженка	200	8,0	5,4	8,2	126,4			
	Печенье	30	9,0	0,9	17,91	156,3			
Итого			33,06	12,22	80,23	638,80			46%
Обед	Рассольник	180	4,31	5,27	12,38	114,11	54-3с	3	
	Биточек из куриного мяса	120	23,0	5,1	16,2	202,2	54-28м	9	
	Горошница	120	11,6	1,0	27,0	163,8	54-21г	19	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн	54	
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,45	115,5			
Итого			43,11	11,82	93,93	656,41			47%
Полдник	Шанежка	60	3,1	1,8	28,3	129,7	54-16В	42	
	Каша манная молочная	120	3,2	3,4	15,2	104,6	54-27к	34	
	Кофейный напиток	150	0,9	0,5	5,2	28,3	54-23гн	55	
Итого			7,2	5,7	45,7	262,6			19%
Итого за день			83,37	29,74	219,86	1557,81			112%

