

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 1 ГОДА ДО 3 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 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 пшеничная | 120 | 5,1 | 5,2 | 28,4 | 186,0 | 54-16г | 22 | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 | 54-8з | 45 | |
| | Чай | 150 | 0,2 | 0 | 4,9 | 20,1 | 54-2гн | 59 | |
| | хлеб | 2,66 | 0,32 | 16,42 | 80,85 | | | | |
| Итого | | | 21,36 | 12,57 | 58,72 | 439,9 | | | 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 | | 19% |
| Итого за день | | | 64,46 | 29,9 | 136,13 | 1080,23 | | | 77% |

**Примерное 10 дневное меню по ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (2 день)
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 по ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (3 день)
Возрастная категория 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 | | | |
| 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 по ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (4 день)
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 | |
| | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 2,1 | 3,4 | 35,7 | 54-15з | 53 | |
| | 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 | | | 43,81 | 13,92 | 97,33 | 692,11 | | | 49% |
| 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 | | | 64,17 | 26,54 | 171,95 | 1186,36 | | | 85% |

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

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 | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 | 54-8з | 45 | |
| | 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 | | | 28,76 | 18,87 | 80,43 | 645,8 | | | 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 | | | 63,14 | 32,94 | 208,89 | 1424,6 | | | 102% |

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

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 | 54-16 | 27 | |
| | Каша пшеничная | 120 | 5,1 | 5,2 | 28,4 | 180,6 | 54-16г | 22 | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 | 54-8з | 45 | |
| | Чай | 150 | 0,2 | 0 | 4,9 | 20,1 | 54-2гн | | |
| | хлеб | 35 | 2,66 | 0,32 | 16,42 | 80,85 | | | |
| Итого | | | 21,36 | 12,57 | 58,72 | 434,5 | | | 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 | 33,1 | 153,43 | 1089,87 | | | 78% |

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

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 тушен. 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 по ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (8 день)

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 по ГКДОУ «Детский сад № 33 г.о. Макеевка» ДНР (9 день)

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 | |
| | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 2,1 | 3,4 | 35,7 | 54-15з | 53 | |
| | 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 | | | 25,47 | 13,13 | 93,85 | 596,94 | | | 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 | | | 42,85 | 26,83 | 165,94 | 1077,29 | | | 77% |

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

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 | |
| | Салат из свежей капусты | 30 | 0,5 | 3,05 | 2,9 | 40,75 | 54-8з | 45 | |
| | 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 | 15,17 | 81,63 | 650,4 | | | 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 | 32,69 | 221,26 | 1569,41 | | | 112% |