

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДСДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 6

Г. ДОКУЧАЕВСК» ДНР

Я.З. Шабала

20 24 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания детей**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 6 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

(холодный период (осенне-зимний))

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: холодный период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.31	3.62	11.94	97.44	54-17к
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-22гн
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14.07	15.48	60.07	431.94	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/сок	180	7.20	5.76	7.56	120.60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.20	5.76	7.56	120.60	
ОБЕД:	Борщ с капустой и картофелем	200	4.32	3.46	7.46	78.26	54-28с
	Плов с курицей	150	20.50	6.10	24.90	236.00	54-12м
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Кисель из сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	54-2хн
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29.82	10.12	74.96	509.80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рагу из овощей	150	2.80	7.40	13.60	133.40	54-9г
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
	Кондитерские изделия	30	0.84	0.99	23.19	106.70	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			5.44	8.89	54.91	323.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.53	40.25	197.50	1385.66	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г
	Отварные колбасные изделия	50	11.4	15.2	0.08	169	
	Овощи к/с (горошек зеленый консервированный)*	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з
	Бургерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			22.46	27.96	57.61	554.9	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14	54-8с
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.97	34.65	81	
	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			22.89	18.48	109.23	577.18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	54-27к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Кондитерские изделия	30	0.84	0.99	23.19	106.7	
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			10.14	8.69	64.91	378.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62.69	60.89	239.31	1631.4	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2	54-1т
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			33.66	18.46	42.93	468.2	
II ЗАВТРАК	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			1.5	0.5	21	95	
ОБЕД:	Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.62	125.52	54-3с
	Горошница	100	9.67	0.87	22.53	136.53	54-21г
	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	54-5м
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34.06	10.58	84.05	571.99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.13	3.41	13.4	100.67	54-19к
	Молоко кипяченое	171	4.96	4.28	8.21	92.34	
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			10.59	8.19	33.03	248.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79.81	37.73	181.01	1383.52	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт участ
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	54-8г
	Отварные колбасные изделия	50	11.4	15.2	0.08	169	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20.56	27.86	56.91	544.5	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/сок	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.64	6.06	13.92	144.82	54-5с
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.53	4.2	24	155.8	54-4г
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9.2	12.6	187.4	54-35м
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33.17	20.02	93.12	683.56	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Сырники	100	19.6	5.7	20.7	212.7	54-6т
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			30	14.7	61.92	498.52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90.93	68.34	219.51	1847.18	

Сезон: холодный период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4.4	4.7	20.4	142	54-25к
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-22гн
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14.16	16.56	68.53	476.5	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.78	2.2	15.54	100.86	54-24с
	Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.2	163.1	54-27м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			25.53	14.11	66.24	497.7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3	54-1о
	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
	Кондитерское изделие	30	0.84	0.99	23.19	106.7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			11.74	18.79	47.61	407.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58.63	55.22	189.94	1502.12	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Каша овсяная	100	2.42	5.5	14.92	115.18	
	Отварные колбасные изделия	50	11.4	15.2	0.08	169	
	Овощи к/с (икра кабачковая)*	60	0.72	2.83	4.63	46.8	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20	31.79	61.86	592.98	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/молоко	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп картофельный с фасолью	200	6.78	4.58	14.4	125.9	54-9с
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.53	4.2	24	155.8	54-4г
	Печень тушеная в сметане	55/40	12.28	7.07	8.57	144.94	
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29.84	16.56	84.77	610.18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	54-8г
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
	Кондитерское изделие	30	0.84	0.99	23.19	106.7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			14.92	13.39	60.79	424.52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.96	67.5	214.98	1748.28	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.2	163.1	54-27м
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.2	0.2	6.1	31.3	54-21з
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20.86	13.26	40.53	361.4	
II ЗАВТРАК	Сок/Фрукты	180	0.75	0.15	15	69	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			0.75	0.15	15	69	
ОБЕД:	Борщ с капустой и картофелем	200	4.32	3.46	7.46	78.26	54-28с
	Каша пшеничная "Артек"	150	8.55	7.23	41.17	270.5	
	Биточки рыбные "Водолей"	70	6.21	4.43	12.8	115.9	
	Овощи к/с	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			24.08	15.68	104.03	660.2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с рисом	150	3.67	3.37	13.78	100.11	54-18к
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
	Кондитерские изделия	30	0.84	0.99	23.19	106.7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			10.61	8.46	60.99	362.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.3	37.55	220.55	1453.13	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.3	54-4т
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28.36	19.06	57.63	512.3	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/молоко	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54	54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2	54-32м
	Овощи к/с (кукуруза сахарная)*	60	1.20	0.20	6.10	31.30	54-21з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			22.47	10.19	57	414.28	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6.1	7.3	31.1	214.4	54-7к
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			11.4	10.7	53.82	355.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69.43	45.71	176.01	1402.9	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	54-27к
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11.46	14.96	44.83	355.8	
II ЗАВТРАК	Сок/Фрукты	180	0.75	0.15	15	69	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			0.75	0.15	15	69	
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	200	10.98	3.84	14.9	138.18	54-31с
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.3	54-33м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	200	4.78	2.2	15.54	100.86	54-24с
	Кисель из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-2хн
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38.16	11.1	80.14	572.58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Ленивые вареники	150/10	14.83	10.86	15.31	218	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			16.63	11.36	33.43	301.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67	37.57	173.4	1298.6	

Сезон: холодный период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	54-8г
	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3	54-1о
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3.66	7.76	14.53	139.1	
	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17.66	24.66	59.03	525.8	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/молоко	180	7.2	5.76	7.56	120.6	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			7.2	5.76	7.56	120.6	
ОБЕД:	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.64	6.06	13.92	144.82	54-5с
	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г
	Отварные колбасные изделия	50	11.4	15.2	0.08	169	
	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з
	Сок	180	0.75	0.15	15	69	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.36	16.7	83.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30.79	30.87	85.3	734.26	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:							
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	54-22к
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.5	11.42	55.32	
	Кондитерское изделие	30	0.84	0.99	23.19	106.7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			12.04	10.69	65.71	406.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			67.69	71.98	217.6	1787.58	