

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГКДОУ

«Детский сад № 6 г.о. Харцызск»



В.И.Пригода

Меню приготавливаемых блюд
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗУГРЭССКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 6 «ДЮЙМОВОЧКА»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ХАРЦЫЗСК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГКДОУ «Детский сад № 6 г.о. Харцызск» ДНР)

Период: Зима-весна 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Используемая литература:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2016.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный манный	200/250	5,64/7,32	5,56/8,79	19,00/25,30	131/164	№206
	Закрытые бутерброды с повидлом	45/60	2,46/3,26	3,93/4,03	21,72/29,14	132/166	№161
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	№141
Итого за завтрак		395/490	10,75/13,25	11,82/15,16	52,03/68,75	340/419	
Обед	Суп картофельный	200/250	0,7/1	0,14/0,20	5,71/8,15	81/101	№11
	Каша ячневая вязкая	120/150	2,14/2,66	2,46/3,24	14,26/17,64	104/130	№71
	Гуляш из отварного мяса	180/240	10,03/16,52	12,04/19,47	14,4/22,69	189/250	№38
	Салат из соленых огурцов с луком	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	23/36	№132
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	85/102	№150
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
Итого за обед		765/1005	18,0/28,4	15,35/24,0	86,08/120,5	605/824	
Полдник	Булочка молочная	25/50	4,39/5,46	4,52/5,63	22,21/34,86	66/132	№189
	Яблоки свежие	70/100	0,28/0,4	0,28/0,4	6,86/9,8	31/44	№158
	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	№147
Итого за полдник		245/330	27,02/39,48	8,55/10,53	35,37/45,76	173/268	
Итого за день:		1405/1825	55,77/81,13	38,76/51,63	174,92/262,45	1118/1511	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет с картофелем	65/85	4,5/6,01	9,22/11,15	4,71/6,29	120/150	№102
	Икра свекольная	40/60	0,67/0,81	0,05/0,05	4,5/5,4	40/60	№137
	Бутерброды с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№160
	Чай с сахаром	150/7; 180/10	0/0	0/0	9,98/12,97	28/40	№139
Итого за завтрак		302/375	6,7/11,17	11,81/18,74	37,2/52,1	324/386	
Обед	Щи из свежей капусты	200/250	2,10/3,01	2,25/3,66	10,48/14,91	69 /85	№203
	Запеканка картофельная с печенью	120/160	8,88/13,2	5,41/8,87	4,10/6,15	147/206	№49
	Салат из белокочанной	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	35/52	№133

	капусты с морковью						
	Кисель из повидла	150/180	0,36/0,36	0/0	87,11/87,11	67/80	№153
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	
Итого за обед		590/780	18,49/30,72	16,05/27,16	69,97/115,37	441/628	
Полдник	Запеканка из творога с соусом сметанным	50/100 15/30	16,73/22,10 0,43/0,7	10,44/13,85 2,99/5,18	20,4/25,64 1,06/1,96	127/253 11/22	№94
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	7,05/8,46	85/102	№146
	Бананы	70/100	1,05/1,5	0,35/0,5	14,7/21,0	66/95	№158
Итого за полдник		285/410	8,86/12,81	10,4/15,23	46,75/73,98	289/472	
Итого за день:		1177/1565	35,55/56,2	38,76/51,63	174,92/262,45	1054/1486	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая с морковью	150/200	6,2/7,58	6,25/7,31	17,16/21,3	220/289	№74
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№160
	Зефир	20/30	0,16/0,2	0,02/0,03	15,96/18,84	65/72	
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	№141
Итого за завтрак		360/450	0/0 0,05/0,05	0/0 0,01/0,01	14,97/17,96 0,15/0,18	498/586	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/250	4,02/5,47	3,9/5,79	15,33/21,23	108/135	№13
	Суфле из отварного мяса с рисом	65/85	12,28/19,68	14,01/22,79	20,19/24,8	179/232	№40
	Капуста тушеная	100/150	13,18/16,88	12,49/17,64	11,58/16,38	79/120	№117
	Компот из свежих плодов	150/180	0,08/0,11	0,08/0,11	11,96/17,88	73/88	№148
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Гренки из пшеничного хлеба	20/25	4,97/6,22	0,63/0,7	15,2/19	83/104	№20
Итого за обед		570/750	20,54/36,47	17,32/21,36	69,13/101,06	574/766	
Полдник	Оладьи с повидлом	65/130	4,82/6,8 0,38/0,76	5,38/7,96 0,49/0,98	31,34/45,07 7,64/15,28	166/330	№171
	Какао с молоком	150/180	5,45/6,01	4,7/5,2	17,84/19,78	89/107	№144
	Мандарины	70/100	0,56/0,8	0,14/0,2	15,23/22,47	64/95	№158
Итого за полдник		285/410	9,12/12,04	9,37/12,94	57,54/82,84	319/532	

Итого за день:		1215/1610	34,17/49,0 4	36,2/53,81	172,84/239 ,93	1391/1884	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	155/205	3,67/5,27 2,53/4,37	1,84/4,48 3,19/5,51	24,45/34,9 5 0/0	185/250	№83
	Салат из зеленого горошка	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33 /50	№127
	Бутерброд с сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,3 9	139/180	№162
	Чай с сахаром	150/7; 180/10	0/0	0/0	9,98/12,97	28/40	
Итого за завтрак		397/515	19,21/29,5	17,92/25,9 3	57,83/79,4 5	385/520	
Обед	Рассольник ленинградский	200/250	2,51/3,05	3,02/4,21	10,65/14,2 2	97/121	№10
	Пюре картофельное	120/150	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,9 1	110/137	№209
	Котлеты рыбные в сметанно-томатном соусе	80/85 15/30	9,48/15,92	2,39/4,61	4,8/9,61	77/141	№201 №112
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	30/45	№131
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,6 7	85/102	№150
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,1 5	71/118	
Итого за обед		680/880	15,78/25,7 6	7,21/13,36	68,49/97,7	522/751	
Полдник	Сырники с морковью Соус молочный (сладкий)	50/100; 15/30	17,62/22,1 2 0,3/0,7	11,49/15,7 7 2,99/5,18	15,44/17,2 7 1,06/1,96	124/245 15/30	№91 №108
	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,30/7,56	76/92	№147
	Яблоки	70/100	0,28/0,4	0,28/0,4	6,86/9,8	31/44	№158
Итого за полдник		285/410	22,25/29,1 1	17,03/22,8 6	30,29/38,5 9	246/411	
Итого за день:		1362/1805	47,52/69, 18	46,44/70,0 7	216,08/269 ,52	1153/1682	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	160/210	6,2/7,58	6,25/7,31	17,16/21,3	166/203	№73
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,6 2	136/136	№160
	Печенье	20/30	0,16/0,2	0,02/0,03	15,96/18,8 4	65/72	
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3 1	77/89	№141

Итого за завтрак		370/460	10,92/13,7 6	11,6/19,17	44,76/60,3	444/500	
Обед	Борщ с мясом	200/250	2,7/3,48	2,34/3,37	12,52/17,0 6	128/160	№6
	Рис отварной с овощами	120/150	12,28/19,6 8	14,01/22,7 9	20,19/24,8	147/184	№202
	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом и луком	160/230	11,10/17,2 0	11,34/18,0 2	13,59/17,1 1	264/316	№26 №114
	Салат из свежих огурцов	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	27/40	№129
	Кисель из сока натурального	150/180	0,36/0,36	0/0	87,11/87,1 1	93/111	№152
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,1 5	71/118	
Итого за обед		705/925	16,39/25,4 6	15,3/24,13	62,78/86,3 7	782/1016	
Полдник	Булочка розовая	30/60	4,39/5,46	4,52/5,63	52,21/34,8 6	78/155	№184
	Бананы	70/100	1,05/1,5	0,35/0,5	14,7/21,0	66/95	№158
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	№147
Итого за полдник		250/340	10,02/12,5 3	7,91/9,75	143,99/180 ,65	219/340	
Итого за день:		1325/1725	50,81/75,0 5	41,38/60,6 4	184,98/247 ,98	1445/1856	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200/250	4,76/5,99	4,97/6,6	20,46/25,2 2	145/183	№208
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,6 2	136/136	№160
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,92/4,48	3,5/4,0	18,56/22,4 9	118/140	№142
Итого за завтрак		390/470	10,91/12,6 4	14,53/16,7 4	37,37/52,5 4	399/459	
Обед	Суп по-весеннему	180/200	2,10/3,01	2,25/3,66	10,48/14,9 1	69/102	№204
	Птица тушеная в соусе с овощами	180/230	10,03/16,5 2	12,04/19,4 7	14,4/22,69	207/334	№27
	Салат из соленых огурцов с луком	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	23/36	№132
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,6 7	85/102	№150
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,1 5	71/118	
Итого за обед		625/795	17,87/28,6 9	16,6/27,26	135,97/159 ,35	507/779	
Полдник	Пирог открытый	50/80	0,3/0,54	0,16/0,25	2,76/4,42	137/220	№180

	Апельсины	70/100	0,53/0,9	0,12/0,2	13,65/21,0 7	56/78	№158
	Кефир	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	№147
Итого за полдник		270/360	22,02/33,5 3	3,91/4,75	143,99/180 ,65	268/388	
Итого за день:		1285/1625	48,06/72,9 6	34,86/51,9 8	339,83/427 ,8	1174/1626	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	155/205	3,67/5,27 2,53/4,37	1,84/4,48 3,19/5,51	24,45/34,9 5 0/0	210/272	№82
	Яйцо вареное	20/40	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	32/63	№99
	Икра кабачковая для детского питания	40/60	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	31/47	№136
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,6 2	136/136	№160
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,3 1	77/89	№141
Итого за завтрак		405/525	19,21/29,5	17,92/25,9 3	57,83/79,4 5	486/607	
Обед	Суп картофельный с клецками	200/250	1,02/1,54 1,85/1,99	2,2/3,59 0,84/0,95	7,28/10,56 7,82/8,06	97/128	№17
	Картофельные лепешки	55/75	2,22/3,00	2,62/2,77	17,81/24,1 6	124/161	№121
	Суфле из рыбы	140/180	5,25/13,11	1,29/3,74	3,23/7,92	43/113	№202
	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	35/52	№133
	Компот из свежих плодов	150/180	0,27/0,32	0,03/0,04	17,67/21,1 1	73/88	№148
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,1 5	71/118	
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
Итого за обед		660/870	14,77/27,0 1	7,48/12,63	78,69/110, 6	495/747	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) Соус молочный (сладкий)	50/100; 15/30	17,9/23,63 0,15/0,44	12,53/16,1 1 0,75/2,25	23,09/29,6 7 0,15/0,46	275/351 7/14	№92 №108
	Бананы	70/100	1,05/1,5	0,35/0,5	14,7/21,0	66/95	№158
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,307	85/102	№146
Итого за полдник		285/410	22,25/29,1 1	17,03/22,8 6	30,29/38,5 9	430/562	
Итого за день:		1350/1805	47,52/69, 18	46,44/70,0 7	216,08/269 ,52	1411/1916	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Суп молочный слизистый овсяный	200/250	6,16/7,65	6,37/9,73	19,41/23,8 9	157/210	№205

	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№160
	Чай с лимоном	150/7/3,5; 180/10/7	0/0 0,05/0,05	0/0 0,01/0,01	14,97/17,96 0,15/0,18	29/41	№140
Итого за завтрак		401/487	11,42/17,63	17,47/26,64	49,48/74,23	322/387	
Обед	Борщ с картофелем	200/250	1,43/2,08	2,07/3,16	11,18/15,73	88/109	№4
	Запеканка из печени с рисом	150/180	8,88/13,2	5,41/8,87	4,10/6,15	223/271	
	Салат из свежих помидоров с луком	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33/50	№130
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№145
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	
Итого за обед		620/800	16,39/25,46	15,3/24,13	62,78/86,37	543/714	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем из картофеля и лука	35/60	4,82/6,8	5,38/7,96	31,34/45,07	77/153	№177 №196
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,92/4,48	3,5/4,0	18,56/22,49	70/91	№142
	Яблоки	70/100	0,28/0,4	0,28/0,4	6,86/9,8	31/44	№158
Итого за полдник		255/330	9,12/12,04	9,37/12,94	57,54/82,84	178/288	
Итого за день:		1276/1617	34,17/49,04	36,2/53,81	172,84/239,93	1043/1389	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	65/85	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	148/157	№100
	Салат из кукурузы	40/60	1,15/1,72	2,47/3,7	3,21/4,82	39/59	
	Бутерброд с сыром	45/60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	№162
	Бананы	70/100	1,05/1,5	0,35/0,5	14,7/21,0	66/95	№158
	Чай с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	№141
Итого за завтрак		370/485	8,7/15,17	11,81/18,74	37,2/52,1	469/580	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200/250	1,69/3,12	2,96/2,82	10,73/23,27	73/90	№12
	Картофель отварной	105/155	2,22/3,00	2,62/2,77	17,81/24,16	108/146	№115
	Рыба, припущенная с овощами	110/115	5,25/13,11	1,29/3,74	3,23/7,92	43/113	№200
	Винегрет	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	37/57	№135

	овощной с луком печатым						
	Кисель из яблок сушеных	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	106/128	№151
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	
Итого за обед		680/885	18,49/30,72	16,05/27,16	69,97/115,37	490/739	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	6,61/8,31	7,46/9,35	24,43/29,34	145/182	№207
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,90	0/0	15,15/18,18	76/79	№145
	Печенье	20/30	0,16/0,2	0,02/0,03	15,96/18,84	65/72	
Итого за полдник		370/460	7,8/9,82	5,15/6,37	39,33/51,64	286/333	
Итого за день:		1420/1830	37,54/53,51	36/51,94	191,35/257,14	1245/1652	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	160/210	6,16/7,65	6,37/9,73	19,41/23,89	145/187	№73
	Зефир	20/30	0,16/0,2	0,02/0,03	15,96/18,84	65/72	
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	№158
	Какао с молоком	150/180	5,45/6,01	4,7/5,2	17,84/19,78	89/107	№144
Итого за завтрак		370/460	12,61/18,12	17,03/27,69	58,1/81,51	435/502	
Обед	Суп «Снежок»	170/10; 200/15	5,46/9,4	8,65/10,49	10,58/17,16 0,96/1,47	120/196	№200
	Голубцы ленивые	120/160	13,18/16,88	12,49/17,64	11,58/16,38	164/219	№54
	Каша вязкая пшеничная	120/150	1,0/1,24	1,21/1,59	7,1/8,8	117/146	№71
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,42/0,49	0/0	26,07/29,67	97/113	№150
	Хлеб ржаной	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	10,02/16,7	52/87	
	Хлеб пшеничный	30/50	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	
Итого за обед		525/830	20,54/36,47	17,32/21,36	69,13/101,06	621/879	
Полдник	Лапшевик с творогом	155/205	17,9/23,63	12,53/16,11	23,09/29,67	283/373	№78
	Груши	70/100	0,28/0,4	0,21/0,3	7,21/10,3	32/46	№158
	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	№147
Итого за полдник		375/485	22,25/29,11	17,03/22,86	30,29/38,59	391/511	
Итого за день:		1270/1775	47,52/69,18	46,44/70,07	216,08/269,52	1447/1892	

