

Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 209	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59
№ 332	Макаронные изделия отварные	140/5	5,1	4,2	31,1	189
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	450/5	13,3	9,7	59,3	436
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Второй завтрак	220	8,1	9,5	36,9	269,3
	Обед					
№ 58	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,9	10,3	45
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	4,9	51
№ 436	Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,2	18,8	182
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	760	18,0	23,9	93,5	632
	Уплотненный полдник					
№ 366	Запеканка из творога	150/20	14,7	15,3	55,5	198
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	330/20	18,2	18,7	69,5	297
	Итого за день	1760/25	57,6	61,8	259,2	1634,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	6,2	9,1	30,8	239
№ 1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	390	15,0	15,8	59,9	453,0
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	200	3,5	4,3	59,1	289,1
	Обед					
№ 132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	4,6	12,6	104
№ 388	Котлеты рыбные	70	8,9	8,2	10,4	161
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	140/5	3,5	4,5	35,0	201
№ 302	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	2,9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	750,0	21,7	23,1	120,4	871
	Уплотненный полдник					

№ 746	Пирог с мясом	100	12,0	9,9	35,7	294
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Уплотненныйполдник	280	12,1	9,9	44,1	328
	Итого за день	1620	52,3	53,1	283,5	1941,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 431	Печень по-строгановски	80	5,6	8,0	1,7	98
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	8,3	6,2	36,0	154
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	490/5	17,3	15,3	65,7	440
№ 297	Йогурт	180	4,9	4,4	22,9	147
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	200	6,4	6,4	37,8	230,2
	Обед					
№ 3	Суп картофельный с клецками	200	2,1	2,1	16,7	82
№ 178	Голубцы ленивые	60/20	5,1	4,3	8,1	82
№ 19	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	2,9	43
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	600/20	13,8	11,7	87,2	561
	Уплотненный полдник					
№ 294	Сырники из творога	150/10	20,6	4,3	44,2	285
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненныйполдник	330/10	24,1	7,7	58,2	384
	Итого за день	1620/35	61,6	41,1	248,9	1615,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 311	Каша манная молочная жидкая	180/5	4,5	6,4	37,3	168
№ 1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	390/30	13,3	13,1	66,4	382
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	200	3,5	4,3	59,1	289,1
	Обед					
№ 614	Суп с мясными фрикадельками	180/15	4,7	2,6	16,4	112
№ 250	Рыба запеченная с картофелем	230	11,3	12,9	18,0	184
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	2,9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	750/15	23,4	21,3	96,8	701
	Уплотненный полдник					
№ 340	Омлет натуральный	150/5	10,6	15,6	4,6	125
№ 228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,9	5,6	27,5	187
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Уплотненныйполдник	385/5	18,5	22,2	58,8	492
	Итого за деь	1725/50	58,7	60,9	281,1	1864,1

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 413	Сосиска отварная	70/3	4,0	9,7	0,5	102
№ 297	Каша пшеничная	140/5	6,2	4,7	36,6	211
№ 16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	490/8	13,6	18,3	65,6	529
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Второй завтрак	220	8,1	9,5	36,9	269,3
	Обед					
№ 139	Суп картофельный гороховый с гречкой	180/15	4,7	3,6	20,4	124
№ 286	Перец фаршированный мясом и рисом	200	17,2	31,1	27,1	439
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	740/27	27,9	37,0	107,0	917
	Итого за Уплотненный полдник					
№ 741	Ватрушки	75	6,7	4,2	30,6	132
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	255	10,2	7,6	44,6	231
	Итого за день	1705/35	59,8	72,4	254,1	1946,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 340	Омлет натуральный	150/5	10,6	15,6	4,6	125
№ 219	Морковь, тушенная с рисом	150	2,6	7,2	24,5	179
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	520/5	16,2	23,8	55,8	484
№ 297	Йогурт	180	4,9	4,4	22,9	147
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	200	6,4	6,4	37,8	230,2
	Обед					
№ 132	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	4,6	12,6	104
№ 501	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	53,3/26,7	4,2	6,5	4,8	101
№ 203	Картофель отварной с маслом	130/5	2,6	4,6	19,5	136
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	2,9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	723,3/31,7	16,1	21,5	71,5	746
	Уплотненный полдник					
№ 355	Вареники ленивые	180/5	16,6	10,4	29,1	234
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	360/5	20,1	13,8	43,1	333
	Итого за день	1803,3/41,7	58,8	65,5	208,2	1793,2
	Вторник, 2 неделя					
№ 104	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	8,0	8,2	32,7	247
№ 1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90

	Итого за Завтрак	390/20	16,8	14,9	61,8	461,0
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	200	3,5	4,3	59,1	289,1
	Обед					
№ 34	Свекольник	200	1,8	3,9	11,39	94
№ 492	Плов из курицы	210	20,1	24,2	35,6	448
№ 19	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	2,9	43
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	750	28,5	33,4	109,39	939
№ 326	Оладьи с изюмом	100/10	7,5	8,7	48,1	305
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный полдник	350/10	7,9	9,0	63,4	370,1
	Итого за день	1690/30	56,7	61,6	293,69	2059,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 85	Оладьи из печени По-Кунцевски	80	9,3	6,2	0,9	96
№ 297	Каша пшеничная «Артек»	140/5	6,2	4,7	36,6	211
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	485/5	18,9	12,0	65,5	495
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Второй завтрак	220	8,1	9,5	36,9	269,3
	Обед					
№ 134	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,4	10,2	92
№ 302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	13,6	12,8	14,1	205
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	2,9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	770	22,9	23,0	86,7	702,0
	Уплотненный полдник					
№ 272	Запеканка их творога с морковью	180/20	12,4	16,0	22,1	290
№ 385	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,3	0,0	21,0	122
	Итого за Уплотненный полдник	360/20	12,7	16,0	43,1	412
	Итого за день	1835/25	62,6	60,5	232,2	1878,3
	Четверг, 2 неделя					
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30,0	223
№ 1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	390/20	15,5	14,9	59,1	437
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	200	3,5	4,3	59,1	289,1

	Обед					
№ 138	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,1	2,1	15,5	94
№ 430	Запеканка или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	200	14,6	13,0	24,4	280
№ 16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	740	23,1	20,3	101,2	764,0
	Уплотненный полдник					
№ 406	Пирожки печеные с повидлом	100	6,9	5,8	27,6	238
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за уплотненный полдник	280	7,0	5,8	36,0	272
	Итого за день	1610/20	49,1	45,3	255,2	1762,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 249	Рыба запеченная в омлете	80	4,6	8,9	3,7	81
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	140/5	3,5	4,5	35,0	201
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за завтрак	490/5	11,5	14,5	66,7	470
Пром.	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	200	3,5	4,3	59,1	289,1
	Обед					
№ 58	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,9	10,3	45
54-28м	Биточек из курицы	150	14,8	8,4	16,2	195,8
№ 330	Бобовые отварные	180/4	12,1	4,2	28,7	198,5
№ 302	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,4	3,5	2,9	51
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	60	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	870/4	35,9	22,3	117,6	645,8
	Уплотненный полдник					
№ 311	Каша манная молочная жидкая	180/5	4,5	6,4	37,3	168
№ 1	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Уплотненный полдник	390/30	13,3	13,1	66,4	382
	Итого за день	1950/39	64,2	54,2	309,8	1786,9
	Средние показатели за Завтрак	449/10	15,14	15,23	62,58	458,7
	Средние показатели за Второй завтрак	206	5,46	6,28	44,4	271,38
	Средние показатели за Обед	745/10	23,13	23,75	99,19	747,88
	Средние показатели за Уплотненный полдник	332/10	14,41	12,38	52,72	350,11
	Средние показатели за период	1732/30	58,14	57,64	258,89	1828,07

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.

Основное меню для детей в возрасте 1-3 года

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 209	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59
№ 332	Макаронные изделия отварные	110/3	4,0	2,6	24,4	142
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
	Итого за Завтрак	420/3	12,2	8,1	52,6	389
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	192	6,6	7,6	20,88	186,2
	Обед					
№ 58	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	31
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	2,0	1,6	27,0
№ 436	Жаркое по-домашнему	180	8,0	12,1	16,2	155
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	620	13,5	20,1	85,0	567,0
	Уплотненный полдник					
№ 366	Запеканка из творога	140/10	11,7	12,3	35,5	192
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	320/10	15,2	15,7	49,5	291
	Итого за день	1552/13	47,5	51,5	207,98	1433,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 192	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	140/3	5,6	6,4	23,9	180
№ 1	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	340/13	12,3	11,7	48,3	352
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	192	2,0	2,4	44,2	206,0
	Обед					
№ 132	Рассольник «Ленинградский»	150	1,4	3,4	9,4	78
№ 388	Котлеты рыбные	50	7,8	5,9	7,4	102
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,7	2,8	27,5	151
№ 302	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	1,0	2,3	2,0	34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	600/3	18,9	16,7	105,8	719

	Уплотненный полдник					
№ 746	Пирог с мясом	80	11,2	7,9	28,6	184
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный полдник	330	11,6	8,2	43,9	249,1
	Итого за день	1462/13	44,8	39,0	242,2	1526,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 431	Печень по-строгановски	60	4,7	6,0	1,3	81
№ 297	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	6,5	5,7	28,3	105
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
	Итого за Завтрак	440/5	14,6	12,8	57,6	374
	Второй завтрак					
№ 297	Йогурт	180	4,9	4,4	22,9	147
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	192	6,4	6,4	37,8	230,2
	Обед					
№ 3	Суп картофельный с клецками	150	1,6	1,6	9,5	52
№ 178	Голубцы ленивые	50/10	2,2	3,3	3,8	48
№ 19	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,0	1,9	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	490/10	10,2	9,2	74,7	482
	Уплотненный полдник					
№ 294	Сырники из творога	130/5	10,1	5,2	15,2	135
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	310/5	13,6	8,6	29,2	234,0
	Итого за день	1240/20	44,8	37,0	199,3	1320,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 311	Каша манная молочная жидкая	140/5	2,3	4,7	11,2	124
№ 1	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	340/15	9,0	10,0	35,6	296,0
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	192	2,0	2,4	44,2	206,0
	Обед					
№ 614	Суп с мясными фрикадельками	150/15	2,4	2,0	9,6	98
№ 250	Рыба запеченная с картофелем	180	8,3	8,9	8,9	119
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	2,0	1,6	27,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	620/10	17,0	15,2	79,6	598,0

	Уплотненный полдник					
№ 340	Омлет натуральный	130/5	8,6	12,3	2,3	86
№ 228	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,0	4,5	22,0	150
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный полдник	540/5	15,9	18,1	57,9	447,1
	Итого за день	1692/30	43,9	45,7	217,3	1547,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
№ 413	Сосиска отварная	50/2	2,0	8,5	0,4	95
№ 297	Каша пшенная	110/3	2,9	2,0	28,7	101
№ 16	Салат и свежих огурцов	40	0,3	2,0	1,2	24
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	420/5	8,2	13,5	57,0	400
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	192	6,6	7,6	20,88	186,2
	Обед					
№ 139	Суп картофельный гороховый с гречками	150/10	4,4	3,0	18,6	96
№ 286	Перец фаршированный мясом и рисом	160	8,3	17,3	17,5	188
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	630/18	18,7	22,6	95,6	638
	Уплотненный полдник					
№ 741	Ватрушки	50	5,8	3,4	14,7	94
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	230	9,3	6,8	28,7	193
	Итого за день	1472/28	42,8	50,5	202,18	1471,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 340	Омлет натуральный	130/5	8,6	12,3	2,3	86
№ 219	Капуста тушеная	120	2,1	5,8	19,6	143
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	470/5	13,7	19,1	48,6	409
№ 297	Йогурт	180	4,9	4,4	22,9	147
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	192	6,4	6,4	37,8	230,2
	Обед					
№ 132	Рассольник «Ленинградский»	150	1,4	4,4	9,4	78
№ 501	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	40/20	2,7	8,1	2,3	84
№ 203	Картофель отварной с маслом	110/3	2,2	2,9	12,5	91
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	2,0	1,6	27,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111

	Итого за обед	590/23	12,6	19,7	85,3	634
	Уплотненный полдник					
№ 355	Вареники ленивые	140/5	9,6	9,8	12,5	165
№ 397	Какао с молоком	180	3,5	3,4	14,0	99
	Итого за Уплотненный полдник	320/5	13,1	13,2	26,5	264
	Итого за день	1572/33	45,8	58,4	198,2	1537
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 104	Каша гречневая вязкая на молоке	140/3	4,2	2,7	15,4	134
№ 1	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	340/13	10,9	8,0	39,8	306,0
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	192	2,0	2,4	44,2	206,0
	Обед					
№ 34	Свекольник	150	1,4	4,9	4,9	60
№ 492	Плов из курицы	160	9,3	14,4	18,2	198
№ 19	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,0	1,9	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за Обед	600	17,1	23,6	84,5	640
	Уплотненный полдник					
№ 326	Оладьи с изюмом	75/10	2,8	6,8	27,5	189
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
Пром.	Фрукт (яблоко)**	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Уплотненный полдник	325/10	3,5	7,1	42,8	254,1
	Итого за день	1457/23	33,5	41,1	211,3	1406,1
	Среда, 2 неделя					
№ 85	Оладьи из печени По-Кунцевски	50	5,8	4,6	0,7	82
№ 297	Каша пшеничная «Артек»	110/3	2,9	2,0	18,7	91
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	440/3	12,1	7,7	47,4	361
	Второй завтрак					
№ 297	Кефир	180	5,1	5,6	7,1	103
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	192	6,6	7,6	22,0	186,2
	Обед					
№ 134	Суп крестьянский с крупой	150	1,4	3,3	7,6	69
№ 143	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	1,7	14,7	12,5	168
№ 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	2,0	1,6	27,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	620	9,4	22,3	81,2	618
	Уплотненный полдник					
№ 272	Запеканка из творога с морковью	130/10	11,3	9,6	15,5	168
№ 385	Кисель из сока плодового или	180	0,3	0,0	21,0	122

	ягодного натурального					
	Итого за Уплотненный полдник	310/10	11,6	9,6	36,5	290
	Итого за день	1562/13	39,7	47,2	187,1	1455,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 311	Каша пшеничная молочная жидкая	140/5	3,1	7,3	14,4	142
№ 1	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Завтрак	340/15	9,8	12,6	38,8	314
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	192	2,0	2,4	44,2	206,0
	Обед					
№ 138	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	1,6	2,5	8,6	60
№ 430	Запеканка или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	160	10,7	18,4	9,5	165
№ 16	Салат и свежих огурцов	40	0,3	2,0	1,2	24
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	600	18,6	25,2	89,8	603
	Уплотненный полдник					
№ 406	Пирожки печеные с повидлом	60	5,5	5,6	25,1	148
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за уплотненный полдник	260	5,6	5,6	33,5	182
	Итого за день	1392/15	36,0	45,8	206,3	1305
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 249	Рыба запеченная в омлете	60	4,7	2,9	2,8	61
№ 297	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,7	2,8	27,5	151
№ 246	Овощи натуральные свежие (порциями) огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4	0,1	1,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,0	18,3	146
№ 393	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,4	34
	Итого за Завтрак	440/3	10,8	6,8	58,3	400
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	12	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,5	0,4	29,3	122,8
	Итого за Второй завтрак	192	2,0	2,4	44,2	206,0
	Обед					
№ 58	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	31
54-28м	Биточек из курицы	120	14	18,0	9,2	124
№ 330	Бобовые отварные	140/3	9,5	2,2	14,2	105
№ 302	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	40	1,0	2,3	2,0	34
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,0	18,3	146
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	1,2	13,4	97
№ 310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	27,8	111
	Итого за обед	700/3	31,7	28,5	92,6	648
	Уплотненный полдник					
№ 311	Каша манная молочная жидкая	140/5	2,3	4,7	11,2	124

№ 1	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,5	14,9	90
	Итого за Уплотненный полдник	340/15	9,0	10,0	35,6	296
	Итого за день	1672/21	53,5	47,7	230,7	1550
	Средние показатели за Завтрак	399/8	11,36	11,03	48,4	360
	Средние показатели за Второй	192	4,26	4,76	36,03	205
	Средние показатели за Обед	607/7	16,77	18,11	87,41	615
	Средние показатели за Уплотненный полдник	329/6	10,84	10,29	38,41	270,03
	Средние показатели за период	1527/21	43,23	44,19	210,25	1450,03



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИКАЗ

21.05.2025

№ 35/2-08

Об утверждении примерного меню

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в связи с работой ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 29 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР в летний период 2025 года,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню на летний период.
2. Ответственному за ведение официального сайта ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 29 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР (Бандурка А.А.) разместить настоящий приказ, а также продолжить размещение меню на сайте ДОУ.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий

С приказом ознакомлена:



А.В. Довженко

А.А. Бандурка