

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ_ЗМИНИЙ ПЕРИОД 2024-2025**

для организации трехразового горячего питания детей в государственном казенном дошкольном учреждении "детский сад № 125 "Аленький цветочек"
комбинированного вида городского округа Мариуполь" Донецкой Народной Республики



Утверждаю:

Заведующий КДЮУ "Детский сад № 125 г.о. Мариуполь" Д
С. В. Назаренко

1 день понедельник

Овощи консервированные	20/50	реп.	0,16	0,02	0,34	2,20	Картофель отварной в молоке	120 150	p.54 -10г	3,60	4,50	21,30	139,00	Печенье	15/20	реп. 14	0,88	2,49	10,22	70,05
		44	0,40	0,05	0,85	5,50			4,50	5,60	26,6	173,70	1,17				3,32	13,62	93,40	
Хлеб пшеничный	20 40	реп.	1,32	0,18	7,70	53,07	котлета из курицы	60/75	p.54 -5м	11,50	2,60	8,10	101,10	Какао с молоком	150/200	p.54 21гн	3,50	2,7	9,50	75,30
		147	2,64	0,36	15,40	106,14			14,4	3,20	10,10	126,40	4,60				3,60	12,60	100,40	
Масло слив. порц.	5/7	p54- 193	0,07	3,63	0,05	33,07	Салат витаминный	30/60	p.54 -93	0,40	3,00	1,80	36,20							
		0,09	5,08	0,04	46,29	0,80			6,00	3,60	72,40									
чай с сахаром	150 200	p.54 -2гн	0,20	-	4,90	20,10	Хлеб ржаной	20	реп.	0,72	0,18	6,24	29,70	ясли сад	1142,49 1605,54	ккал ккал				
		0,20	-	6,50	26,80	1,44			0,36	12,45	59,40									
фрукты свежие(яблоко)	100 150	реп.	0,40	0,40	12,25	32,04	Хлеб пшеничный	20	реп.	1,32	0,18	7,70	53,07							
		33	0,60	0,55	18,40	48,05			147	2,64	0,36	15,40	106,14							
							Сок фруктовый	100 150	реп. 418	0,2	0,2	11,6	48,00							

2 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
суфле рыбное	60/80	р.54-8р	10,30 13,80	4,40 5,90	2,60 3,40	91,40 121,90	суп из овощей	150 200	р.54-17с	1,07 1,42	1,47 1,96	6,08 8,10	41,64 55,52	суп молочный с гречневой крупой	150/200	р.54-17к	4,31 5,74	3,62 4,82	11,94 15,92	97,44 129,92
каша пшениная рассыпчатая	60/80	р.54-16г	2,50 3,47	0,70 0,94	14,15 19,47	72,90 100,21	Оладьи из печени по-кулевски	60/80	р.54-35м	10,50 14,00	6,90 9,20	9,50 12,60	140,60 187,40	Печенье	15/20	рел.14	0,88 1,17	2,49 3,32	10,22 13,62	70,05 93,40
Чай с лимоном и сахаром	150/200	р.54-3гн	0,20 0,30	- -	5,00 6,70	20,90 27,90	Пюре картофельное	120 150	р 54-11г	2,60 3,20	4,20 5,20	15,80 19,80	111,50 139,40	Кофейный напиток с молоком	150/200	р.54-23гн	2,90 3,80	2,20 2,90	8,50 11,30	64,50 86,00
Хлеб пшеничный	20 40	рел.147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14	Овощи консервированные	20/50	рел.44	0,16 0,40	0,02 0,05	0,34 0,85	2,20 5,50							
Масло слив. порт.	5/7	р54-19з	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Хлеб ржаной	20 40	рел.148	0,72 1,44	0,18 0,36	6,24 12,45	29,70 59,40	Ясгли	995,88	Ккал				
сыр твердый	5	р54-1з	1,80 2,00	2,20 2,50	- -	26,90 27,50	Хлеб пшеничный	20 40	рел.147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14	сад	1 449,47	Ккал				
	7																			
фрукты свежие(апельсин)	100 150	рел.3з	0,40 0,60	0,40 0,55	12,25 18,40	32,04 48,05	Компот из сушеных фруктов	150/200	рел.431	0,10 0,15	- -	12,10 16,40	54,90 111,80							

3 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	
омлет натуральный	50/ 100	р54-10	3,70	3,15	0,20	43,50	свекольник	150	р.54-23с	3,45	1,98	8,15	64,34	сырники	50/100	р.54-6г	9,80	2,90	10,30	106,40	
			7,40	6,30	0,40	87,00		200		4,60	2,64	10,86	85,78					19,60	5,70	20,70	212,70
каша пшеничная вязкая с маслом	60 80	стр. 353	1,44	3,05	10,53	77,48	Тфтели крупные из говядины	60 100	рец. 286	4,08	5,40	5,46	49,56	Сок фруктовый	100 150	рец. 418	0,2	0,2	11,6	48,00	
			1,92	4,06	14,04	103,30				6,80	9,00	9,1	82,60				0,3	0,3	17,4	72,00	
Овощи консервированные	20/50	рец. 44	0,16	0,02	0,34	2,20	Пюре картофельное	120	р 54-11г	2,60	4,20	15,80	111,50	фрукты свежие(яблоко)	100 150	рец. 33	0,40	0,40	12,25	32,04	
			0,40	0,05	0,85	5,50		150		3,20	5,20	19,80	139,40				0,60	0,55	18,40	48,05	
Масло слив.. порц.	5/7	р54-19з	0,07	3,63	0,05	33,07	салат из белокочанной капусты с морковью	30	р.54-8з	0,50	3,05	2,90	40,75	если сад	865,18 1378,10	Ккал Ккал					
			0,09	5,08	0,04	46,29		60	1,00	6,10	5,80	81,50									
сыр твердый	5	р54-13	1,80	2,20	-	26,90	Компот со свежих фруктов	150	рец. 048	0,1	0,1	18,10	73,50								
			2,00	2,50	-	27,50		200	0,13	0,12	21,72	88,00									
Хлеб пшеничный	20 40	рец. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	Хлеб ржаной	20	рец. 148	0,72	0,18	6,24	29,70								
			2,64	0,36	15,40	106,14		40	1,44	0,36	12,45	59,40									
чай с сахаром	150 200	р.54-2гн	0,20	-	4,90	20,10	Хлеб пшеничный	20	рец. 147	1,32	0,18	7,70	53,07								
			0,20	-	6,50	26,80		40	2,64	0,36	15,40	106,14									

4 день четверг

[illegible]

5 день ппгитница

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Омлет с сыром	100/150	р.54 -40	12,70	16,90	2,00	210,70	Борщ с фасолью	150 200	р.54 -19с	4,56	4,37	9,53	95,69	ватрушка творожная	50/50	р.54 1в	8,30	10,40	15,00	185,70
макароны отварные	120/150	р.54 -1т	4,30	3,90	26,20	157,40	капустя тушеная с мясом птицы	120 150	р.54 -32м	10,10	4,90	6,20	109,70	кисломолочные изделия	150/180	стр.3 47	4,20	4,65	6,75	93,00
Масло слив.. порц.	5/7	р54- 19з	0,07	3,63	0,05	33,07	Овощи консервированные	20/50	рц. 44	0,16	0,02	0,34	2,20				5,04	5,58	8,1	111,60
чай с сахаром	150 200	р.54 -2тн	0,20	-	4,90	20,10	Хлеб ржаной	20	рц. 148	0,72	0,18	6,24	29,70	если сад	1123,44	Ккал				
Хлеб пшеничный	20 40	рц. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	Хлеб пшеничный	20	рц. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	если сад	1545,20	Ккал				
фрукты свежие(яблоко)	100 150	рц. 33	0,40	0,40	12,25	32,04	Сок фруктовый	100 150	рц. 418	0,2	0,2	11,6	48,00							
			0,60	0,55	18,40	48,05				0,3	0,3	17,4	72,00							

6 день понедельник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Яйцо отварное	20/40	р.54 -60	2,40	2,00	0,15	28,30	Рассольник Ленинградский	150/200	р.54 -3с	3,60	4,35	10,21	94,14	суп молочный с гречневой крупой	150/200	р.54- 17к	4,31	3,62	11,94	97,44
каша гречневая рассыпчатая	60 120	р.54 -4т	3,30	2,50	14,40	93,50	Суфле из курицы	60 80	р.54 -28м	13,40	5,50	0,30	104,30	Печенье	15/20	рц. 14	0,88	2,49	10,22	70,05
Овощи консервированные	20/50	рц. 44	0,16	0,02	0,34	2,20	Картофель отварной в молоке	120 150	р.54 -10т	3,60	4,50	21,30	139,00	Сок фруктовый	100 150	рц. 418	0,2	0,2	11,6	48,00
Масло слив.. порц.	5/7	р54- 19з	0,07	3,63	0,05	33,07	салат из белокопчанной капусты с морковью	30 60	р.54 -8з	0,50	3,05	2,90	40,75	фрукты свежие(апельсин)	100 150	рц. 33	0,40	0,40	12,25	32,04
сыр твердый	5 7	р54- 1з	1,80	2,20	-	26,90	Хлеб ржаной	20 40	рц. 148	0,72	0,18	6,24	29,70				0,60	0,55	18,40	48,05
Хлеб пшеничный	20 40	рц. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	Хлеб пшеничный	20	рц. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	если сад	1021,33	Ккал				
Чай с лимоном и сахаром	150/200	р.54 -3тн	0,20	-	5,00	20,90	Компот из сушеных фруктов	150/200	рц. 431	0,10	-	12,10	54,90	если сад	1597,46	Ккал				
			0,30	-	6,70	27,90				0,15	-	16,40	111,80							

7 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
тефтельки рыбные	60 80	p.54 -11p	7,70 10,3	4,8 6,4	7,6 10,10	104,30 139,00	Суп крестьянский с крупой(рис)	150 200	p 54- 11-	3,71 4,94	4,34 5,78	8,45 11,26	87,66 116,88	каша жидкая молочная манная	120 150	p.54- 27к	3,2 4	3,4 4,30	15,2 19	104,60 130,70
макарон отварные	120/150	54- 1г	4,30 5,40	3,90 4,90	26,20 32,80	157,40 196,80	Суфле из печени	100 130	реп. 9	7,70 10,20	7,70 13,00	24,00 25,00	182,00 194,00	Какао с молоком	150/200	p.54- 21гн	3,50 4,60	2,70 3,60	9,50 12,60	75,30 100,40
Икра кабачковая консервированная	40/50	реп. 01	0,8 1	3,3 3,8	3,8 4,50	47,00 56,00	Пюре картофельное	120 150	p 54- 1г	2,60 3,20	4,20 5,20	15,80 19,80	111,50 139,40	Печенье	15/20	реп. 14	0,88 1,17	2,49 3,32	10,22 13,62	70,05 93,40
Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14	Салат витаминный	30/60	p 54- 9з	0,40 0,80	3,00 6,00	1,80 3,60	36,20 72,40	фрукты свежие(яблоко)	100 150	реп. 33	0,40 0,60	0,40 0,55	12,25 18,40	32,04 48,05
Масло слив., порц.	5/7	p54- 19з	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Хлеб ржаной	20 40	реп. 148	0,72 1,44	0,18 0,36	6,24 12,45	29,70 59,40	если сал	1297,46 1747,30	Ккал Ккал				
сыр твердый	5 7	p54- 1з	1,80 2,00	2,20 2,50	- -	26,90 27,50	Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14							
чай с сахаром	150 200	p.54 -2гн	0,20 0,20	- -	4,90 6,50	20,10 26,80	Компот со свежих фруктов	150 200	реп. 048	0,1 0,13	0,1 0,12	18,10 21,72	73,50 88,00							

8 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
омлет с зеленым горошком	100 150	p.54 -20	6,50 9,80	7,20 10,70	3,20 4,80	102,40 153,50	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 200	p.54 -2с	3,53 4,70	3,72 4,96	7,59 10,12	82,77 110,36	каша жидкая молочная овсяная	120/150	p.54- 22к	4,10 5,10	4,50 5,60	14,80 18,50	115,60 144,50
каша гречневая рассыпчатая	60 120	p.54 -4г	3,30 6,60	2,50 5,00	14,40 28,80	93,50 187,00	Котлета рубленая из говядины	60 80	реп. 282	5,95 7,93	6,00 8,00	7,28 8,71	74,28 99,04	Кофейный напиток с молоком	150/200	p.54- 23гн	2,90 3,80	2,20 2,90	8,50 11,30	64,50 86,00
Масло слив., порц.	5/7	p54- 19з	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Пюре картофельное	120 150	p 54- 11-	2,60 3,20	4,20 5,20	15,80 19,80	111,50 139,40	фрукты свежие(апельсин)	100 150	реп. 33	0,40 0,60	0,40 0,55	12,25 18,40	32,04 48,05
сыр твердый	5 7	p54- 1з	1,80 2,00	2,20 2,50	- -	26,90 27,50	салат из белокачанной капусты с морковью	30 60	p.54 -8з	0,50 1,00	3,05 6,10	2,90 5,80	40,75 81,50	Печенье	15/20	реп. 14	0,88 1,17	2,49 3,32	10,22 13,62	70,05 93,40
Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14	Хлеб ржаной	20 40	реп. 148	0,72 1,44	0,18 0,36	6,24 12,45	29,70 59,40	если сал	1059,00 1627,92	Ккал Ккал				
чай с лимоном и сахаром	150/200	p.54 -3гн	0,20 0,30	- -	5,00 6,70	20,90 27,90	Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14							
								Компот из сушеных фруктов	150/200	реп. 431	0,10 -	12,10 16,40	54,90 111,80							

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
суфле рыбное	60/80	р.54- 8р	10,30	4,40	2,60	91,40	суп картофельный с фасолью	150 200	54- 9с	5,09	3,44	10,80	94,43
			13,80	5,90	3,40	121,90				6,78	4,58	14,40	125,90
Рис отварной	120/150	р 54- 6г	3,00	3,80	29,20	162,80	Макаронник с мясом	130 180	реп. 285	6,90	11,63	18,00	160,00
			3,70	4,80	36,50	203,50				9,56	16,11	25,00	178,00
Икра кабачковая консервированная	40/50	реп. 01	0,8	3,3	3,8	47,00	Капуста квашеная	30 60	стр. 352	0,21	1,86	0,96	22,24
			1	3,8	4,50	56,00				0,42	3,72	1,92	44,48
Масло слив.. порт.	5/7	р54- 19з	0,07	3,63	0,05	33,07	Хлеб ржаной	20 40	реп. 148	0,72	0,18	6,24	29,70
			0,09	5,08	0,04	46,29				1,44	0,36	12,45	59,40
сыр твердый	5	р54- 1з	1,80	2,20	-	26,90	Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32	0,18	7,70	53,07
			2,00	2,50	-	27,50				2,64	0,36	15,40	106,14
Хлеб пшеничный	20 40	реп. 147	1,32	0,18	7,70	53,07	Сок фруктовый	100 150	реп. 418	0,2	0,2	11,6	48,00
			2,64	0,36	15,40	106,14				0,3	0,3	17,4	72,00
чай с сахаром	150 200	р.54- 2гн	0,20	-	4,90	20,10							
			0,20	-	6,50	26,80							
Подлинник													
	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	каша жидкая молочная манная	120 150	р.54- 27к	3,2	3,4	15,2	104,60
			4	4,30	19					130,70			
	15/20	реп. 14	0,88	2,49	10,22	70,05	Печенье			1,17	3,32	13,62	93,40
			4,2	4,65	6,75	93,0							
	150 200	стр.4 29	5,59	6,18	9,0	123,7	Молоко кипяченое			0,40	0,40	12,25	32,04
			0,60	0,55	18,40	48,05							
Если сад													
1141,47 Ккал													
1569,90 Ккал													

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Омлет натуральный	50/100	р.54-10	3,70 7,40	3,15 6,30	0,20 0,40	43,50 87,00	Пш со свежем капустой со омлетом	150 200	р.54-10	3,50 1,67	4,20 2,72	4,30 11,44	69,20 74,51	запеканка из творога	120 150	р.54-10	23,7 29,7	8,5 10,7	17,3 21,7	241,00 301,20
каша пшенная распечатая	60/80	р.54-16г	2,50 3,47	0,70 0,94	14,15 19,47	72,90 100,21	Плов с курицы	120 150	р.54-12м	16,40 20,5	4,9 6,1	19,90 24,9	188,80 236,00	Печенье	15/20	р.ср.14	0,88 1,17	2,49 3,32	10,22 13,62	70,05 93,40
Овощи консервированные	20/50	р.ср.44	0,16 0,40	0,02 0,05	0,34 0,85	2,20 5,50	Икра кабачковая консервированная	40/50	р.ср.01	0,8 1	3,3 3,8	3,8 4,50	47,00 56,00	кисломолочные продукция	150 180	ср.3-47	4,20 5,04	4,65 5,58	6,75 8,10	93,00 111,60
Хлеб пшеничный	20 40	р.ср.147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14	Хлеб ржаной	20 40	р.ср.148	0,72 1,44	0,18 0,36	6,24 12,45	29,70 59,40	фрукты свежие(апельсин)	100 150	р.ср.33	0,40 0,60	0,40 0,55	12,25 18,40	32,04 48,05
Масло слив.. порц.	5/7	р.54-19г	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Хлеб пшеничный	20 40	р.ср.147	1,32 2,64	0,18 0,36	7,70 15,40	53,07 106,14							
Чай с лимоном и сахаром	150/200	р.54-3гн	0,20 0,30	- -	5,00 6,70	20,90 27,90	Компот из сушеных фруктов	150 200	р.ср.431	0,10 0,15	- -	12,10 16,40	54,90 111,80	ясли сад	1104,40 1571,14	Ккал Ккал				