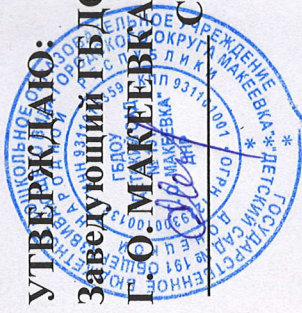


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 191

Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР

С.С. Евстратий



**Перспективное двухнедельное меню для организации питания детей в
ГБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 191 Г. О. МАКЕЕВКА» ДНР**

на весенне-летний период

(трехразовое питание)

Литература: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания», Издание восьмое, переизданное и дополненное, ООО «Эксперт и К», Уфа, 2025, 2 части

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г (1-3 г)	Вес блюда, г (3-6 г)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры		
				Белки		Жиры		Углеводы						
Неделя 1 День 1	макароны с м/сл	113	145	4	5,1	2,6	4,2	24,4	31,1	142	189	№227(2) с.112		
	икра кабачковая	30	40	0	0	2,1	2,8	2,1	2,8	27	36	пром.		
	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197		
	хлеб пшеничный	25	30	1,98	2,37	0,25	0,3	12,08	14,49	62	74	пром.		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.		
	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.		
итого за завтрак				428	515	6,87	9,21	5,83	9,06	65,14	82,91	421		
обед	рассольник "Ленинградский"	150	200	1,4	1,9	3,4	4,6	9,4	12,6	78	104	№56(1)с.76		
	голубцы ленивые	110	140	8,4	10,2	6,6	8,6	7,6	10,2	126	164	№126(1)с.166		
	хлеб пшеничный	35	50	2,77	3,95	0,35	0,5	16,91	24,15	86	123	пром.		
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.		
итого за обед				150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
уплотненный полдник	каша молочная пшеничная	485	620	15,61	19,85	10,91	14,4	73,37	91,45	472	599			
	какао с молоком	140	180	5,2	6,7	6,8	7,6	25,3	32,6	181	222	№209(2)с.90		
	булочка сдобная	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203		
итого за полдник				80	100	6,2	7,8	6,8	8,5	41,9	52,4	258	322	№289(2)с.177
итого за день				370	460	14,32	18	16,44	19,5	78,87	99	522	643	
Неделя 1 День 2	каша молочна овсяная	1283	1595	36,8	47,06	33,18	42,96	217,38	273,36	1321	1663	№206(2)с.87		
	чай сладкий	145	185	5,4	6,9	8	9,1	22,4	28,8	188	231			
	хлеб пшеничный	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197		
	Сок фруктовый	25	30	1,98	2,37	0,25	0,3	12,08	14,49	62	74	пром.		
2 завтрак		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.		

	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.
итого за завтрак												
обед	борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	7,7	10,3	71	95	№58(1)с.78
	биточки рыбные	50	70	7,8	10,9	5,9	8,2	7,4	10,4	115	161	№83(1)с.118
	рис отварной	100	120	2,5	3	4	4,8	25,2	30,24	151	181	№8.1(2)с.108
	огурец конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед												
полдник уплотненный	сырники из творога со сметаной	100	120	16,8	19,6	12,1	14,3	18,9	25,1	254	309	№241(2)с.128
	кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,6	2,1	2,5	12,4	14,9	75	90	№304(2)с.201
		250	300	19	22,2	14,2	16,8	31,3	40	329	399	
итого за полдник												
Итого за день												
Неделя 1 День 3 завтрак	каша манная молочная с м/сл	145	185	4,3	5,5	6,7	7,4	21,2	27,3	164	200	№205(2)с.86
	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.
	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.
	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.
итого за завтрак												
обед	суп картофельный с гречневой крупой с мясом	150	200	4,27	5,66*	3,82	4,92	11,84	15,82	101	135	№63(1)с.84
	гороховое пюре с м.сл	113	145	11,1	14,1	3,6	5,5	26	33,1	194	255	№178(2)с.42
	котлета рубленая из птицы	50	70	7,6	10,6	10,9	15,2	7,6	10,6	160	224	№136(1)с.182
	помидор конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.

итого за обед		583	735	28,59	37,4	19,34	26,9	96,82	119,28	708	912	
полдник	рагу из овощей	115	130	1,9	2,2	8,5	9,2	10,4	11,8	130	143	№158(2)с.22
	яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4,4	4,4	0,2	0,2	59	59	№10.1(2)с.1 25
	какао с молоком	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203
уплотненный	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.
	итого за полдник	320	370	10,81	12,08	15,89	17,2	29,52	40,49	309	375	
Итого за день		1323	1610	45,78	58,3	42,96	53,46	181,35	236,08	1314	1683	
Неделя 1	каша молочная овсяная	145	185	5,4	6,9	8	9,1	22,4	28,8	188	231	№206(2)с.87
День 4	сыр твердый	10	15	2,65	3,98	2,65	3,98	0	0	35	53	№1.4(1)с.7
завтрак	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.
2 завтрак	фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,6	47	пром.
	итого за завтрак	415	500	9,71	12,96	11,2	13,68	46,75	61,29	332,6	437	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	200	5,97	7,96	4,82	6,42	12,34	16,42	120	160	№61(1)с.82
	печень тушеная в сметане	50	70	6,4	8,9	4,6	6,4	1,8	2,5	74	104	№5.1(1)с.72
	рис отварной	100	120	2,5	3	4	4,8	25,2	30,24	151	181	№8.1(2)с.108
	икра свекольная	40	60	0,7	1,1	3,2	4,8	4	5,9	49	73	№47(1)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	25	30	1,98	2,37 _е	0,25	0,3	12,08	14,49	62	74	пром.
	хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	39	48	пром.
	итого за обед	535	685	19,27	25,48	17,19	23,12	88,2	105,7	600	751	18
полдник	каша пшеничная с м/сл.	113	145	4,9	6,2	3	4,7	28,7	36,6	159	211	№185(2)с.66
уплотненный	суфле рыбное	53	75	8,8	12,3	7,5	11,2	1,4	2	109	158	№88(1)с.123

	кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,6	2,1	2,5	12,4	14,9	75	90	№304(2)с.201
	хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	49	74	пром.
итого за полдник		336	430	17,48	23,47	12,8	18,7	52,16	67,99	392	533	
Итого за день:		1286	1615	46,46	61,91	41,19	55,5	187,11	234,98	1324,6	1721	
Неделя 1	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	90	120	№78(1)с.101
День 5	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
завтрак	сыр твёрдый	10	15	2,65	3,98	2,65	3,98	0	0	35	53	№1.4(1)с.7
	хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	49	74	пром.
2 завтрак	фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,6	47	пром.
итого за завтрак		425	525	8	11,25	6,35	8,88	38,66	48,39	246,6	326	
обед	суп овощной	150	200	1,1	1,5	2,1	2,8	6,4	8,6	52	69	№69(1)с.90
	жаркое по-домашнему	120	150	12	15	12,07	15,14	10,8	13,5	203	257	№98(1)с.135
	огурец конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед		540	670	18,72	23,54	15,19	19,22	68,58	81,86	508	624	
полдник	запеканка из творога со сметаной	100	120	16,8	19,6	12,1	14,3	18,9	25,1	254	309	№239(2)с.126
уплотненный	какао с молоком	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203
итого за полдник		250	300	19,72	23,1	14,94	17,7	30,57	39,1	337	408	
Итого за день:		1215	1495	46,44	57,89	36,48	45,8	137,81	169,35	1091,6	1358	
Итого за 1 неделю:		6357	7840	219,87	280,91	191,76	244,86	907,67	1142,28	6316,2	7986	
Неделя 2	каша гречневая с м/сл.	100	120	5,66	6,87	4,96	5,14	24,61	29,8	178	207	№183(2)с.64
День 1	капуста тушеная	60	75	1,35	1,7	1,9	2,4	5,55	6,9	48	59	№148(2)с.12
завтрак	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.

	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.
	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.
итого за завтрак		435	515	9,09	11,89	7,89	9,5	63,97	85,71	359	462	
обед	суп кортофельный с бобовыми и гречками	150	200	4,4	5,7	3	3,6	18,6	24,4	125	161	№65(1)с.86
	плов из курицы	100	120	9,57	11,49	11,5	13,83	17	20,35	213	256	№138(1)с.184
	поиндор конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед		520	640	19,59	24,23	15,52	18,71	86,98	104,51	591	715	
полдник	каша молочная овсяная	145	185	5,4	6,9	8	9,1	22,4	28,8	188	231	№206(2)с.87
уплотненный	какао с молоком	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203
	булочка сдобная	80	100	6,2	7,8	6,8	8,5	41,9	52,4	258	322	№289(2)с.177
итого за полдник		375	465	14,52	18,2	17,64	21	75,97	95,2	529	652	
итого за день		1330	1620	43,2	54,32	41,05	49,21	226,92	285,42	1479	1829	
Неделя 2 День 2	каша молочная рисовая	145	185	3,5	4,5	6,5	7,3	21,5	27,6	160	196	№207(2)с.88
завтрак	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
	хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	49	74	пром.
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.
	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.
итого за завтрак		425	515	5,97	8,61	7,58	9,36	57,72	76,61	305	392	
обед	свекольник на мясном бульоне	150	200	4,07	5,36	5,02	6,72	9,14	11,71	101	135	№70(1)с.91
	каша пшеничная с м\сл.	113	145	4,9	6,2	3	4,7	28,7	36,6	159	211	№185(2)с.66

	рыба тушеная в томате с овощами	60	80	5,7	7,6	2,9	3,9	2,8	3,7	61	81	№80(1)с.115
	огурец конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед		593	745	20,29	26,2	11,94	16,6	92,02	111,77	574	725	
полдник	сырники из творога со сметаной	100	120	16,8	19,6	12,1	14,3	18,9	25,1	254	309	№241(2)с.128
уплотненный	кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,6	2,1	2,5	12,4	14,9	75	90	№304(2)с.201
итого за полдник		250	300	19	22,2	14,2	16,8	31,3	40	329	399	
итого за день		1268	1560	45,26	57,01	33,72	42,76	181,04	228,38	1208	1516	
Неделя 2	каша пшеничная	113	145	4,9	6,26	3,8	5,8	27,2	34,6	168	223	№185(2)с.66
День 3	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.
завтрак	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	45	45	пром.
	печенье/вафли	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	23	45	пром.
итого за завтрак		388	465	6,98	9,58	4,83	7,76	61,01	83,61	301	419	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	200	5,97	7,96	4,82	6,42	12,34	16,42	120	160	№61(1)с.82
	картофель отварной с м/сл.	113	135	2,2	2,6	2,9	4,6	16,5	19,5	106	136	№144(2)с.8
	котлета рубленая из птицы	50	70	7,6	10,6	10,9	15,2	7,6	10,6	160	224	№136(1)с.182
	помидор конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5*	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед		583	725	21,39	28,2	19,64	27,5	87,82	106,28	639	818	
полдник	каша манная молочная с м/сл	145	185	4,3	5,5	6,7	7,4	21,2	27,3	164	200	№205(2)с.86
уплотненный	какао с молоком	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203

	хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,58	0,15	0,2	7,25	14,49	37	74	пром.
итого за полдник		310	385	8,41	10,58	9,69	11	40,12	55,79	284	373	
Итого за день		1281	1575	36,78	48,36	34,16	46,26	188,95	245,68	1224	1610	
Неделя 2	каша молочная пшеничная	140	180	5,2	6,7	6,8	7,6	25,3	32,6	181	222	№209(2)с.90
День 4	сыр твердый	10	15	2,65	3,98	2,65	3,98	0	0	35	53	№1.4(1)с.7
завтрак	хлеб пшеничный	25	30	1,98	2,37	0,25	0,3	12,08	14,49	62	74	пром.
	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
2 завтрак	фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,6	47	пром.
итого за завтрак		420	505	10,3	13,55	10,1	12,28	54,48	65,09	350,6	428	
обед	суп картофельный с пшеном и мясом	150	200	4,27	5,66	3,82	4,92	11,84	15,82	101	135	№63(1)с.84
	сосиска отварная	50	70	5	7	10,5	14,7	0,4	0,5	116	162	№131(1)с.17 1
	каша гречневая с м/сл.	100	120	5,66	6,87	4,96	5,14	24,61	29,8	178	207	№183(2)с.64
	икра свекольная	40	60	0,7	1,1	3,2	4,8	4	5,9	49	73	№47(1)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	39	48	пром.
итого за обед		540	695	19,33	25,42	23,16	30,44	83,65	101,53	646	813	
полдник	биточки рыбные	50	70	7,8	10,9	5,9	8,2	7,4	10,4	115	161	№83(1)с.118
	яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4,4	4,4	0,2	0,2	59	59	№10.1(2)с.1 25
уплотненный	картофель отварной с м/сл.	113	135	2,2	2,6	2,9	4,6	16,5	19,5	106	136	№144(2)с.8
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	кофейный напиток с молоком	150	180	2,2	2,6	2,1	2,5	12,4	14,9	75	90	№304(2)с.201
итого за полдник		383	465	18,98	23,54	15,66	20,18	46,52	58,36	413	523	
Итого за день		1343	1665	48,61	62,51	48,92	62,9	184,65	224,98	1409,6	1764	

Неделя 2 День 5	каша манная молочная с м/сл	145	185	4,3	5,5	6,7	7,4	21,2	27,3	164	200	№205(2)с.86
завтрак	сыр твердый	10	15	2,65	3,98	2,65	3,98	0	0	35	53	№1.4(1)с.7
	чай сладкий	150	180	0,07	0,1	0	0	7,8	8,2	28	32	№300(2)с.197
	хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	49	74	пром.
2 завтрак	фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	44,6	47	пром.
итого за завтрак		420	510	9	12,35	9,95	12,08	47,96	59,79	320,6	406	
обед	суп овощной со сметаной	150	200	1,1	1,5	2,1	2,8	6,4	8,6	52	69	№69(1)с.90
	рис отварной	100	120	2,5	3	4	4,8	25,2	30,24	151	181	№8.1(2)с.108
	гуляш	60	80	8,3	11	8,7	11,6	1,9	2,5	119	159	№96(1)с.133
	огурец конс./свежий	50	50	0,6	0,6	0,1	0,1	1,9	1,9	13	13	№7.10(2)с.56
	компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,5	0,08	0,1	26,1	27,8	105	111	№310(2)с.207
	хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,02	13,36	58	77	пром.
	хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77	97	пром.
итого за обед		580	720	17,52	22,54	15,82	20,48	84,88	101,1	575	707	
полдник	запеканка из творога со сметаной	100	120	16,8	19,6	12,1	14,3	18,9	25,1	254	309	№239(2)с.126
уплотненный	какао с молоком	150	180	2,92	3,5	2,84	3,4	11,67	14	83	99	№306(2)с.203
итого за полдник		250	300	19,72	23,1	14,94	17,7	30,57	39,1	337	408	
Итого за день:		1250	1530	46,24	57,99	40,71	50,26	163,41	199,99	1232,6	1521	
Итого за 2 недели:		6472	7950	220,09	280,19	198,56	251,39	944,97	1184,45	6553,2	8240	
Итого за 2 недели:		12829	15790	439,96	561,1	390,32	496,25	1852,64	2326,73	12869,4	16226	