

СОГЛАСОВАНО:
медицинская сестра
ГКДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
общеразвивающего вида
Волновахского м. о.» ДНР

 Л.М.Косинова

СОГЛАСОВАНО:
повар
ГКДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
общеразвивающего вида
Волновахского м. о.» ДНР

 Н.Н.Агруп

УТВЕРЖДАЮ
и.о.заведующего
ГКДОУ «Привольненский
детский сад «Солнышко»
общеразвивающего вида
Волновахского м. о.» ДНР
Приказ № 10 – од от 23.01.2025 г.

 Е.Н.Чернец



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ **для организации питания воспитанников**

**ГКДОУ «Привольненский детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида
Волновахского м. о.» ДНР**

2025 год

Разновозрастная группа (3-7 лет)

Режим работы – 7:00 – 17:30

п. Привольное

2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 101 с. 150	Суп молочный с крупой	200	6,66	11,00	22,64	216,44
№ 414 с. 327	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	147,84
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	460	14,2	16,16	81,38	536,28
	ЗАВТРАК II					
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
	ОБЕД					
№ 91 с. 146	Суп картофельный с клецками	250	6,40	2,15	21,12	142,80
№ 322 с. 285	Котлеты рубленые из птицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4
№362 с. 304	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,32
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	740	27,83	10,96	112,44	649,19
	ПОЛДНИК					
№ 249 с. 241	Пудинг из творога (запеченный)	150	19,14	13,34	20,73	216,75
№ 397 с. 320	Кисель из сухофруктов	200	0	0	18,60	80,00
	Яблоко свежее	200	22	306	13,00	49,28
	Итого за полдник	550	41,14	319,34	52,33	346,03
	Итого за день	1850	83,67	346,56	256,25	1577,50
Вторник, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 243 с. 239	Вареники ленивые со сметаной	150 10	25,11 0,3	12,33 1,7	24,55 0,4	309,60 16
№ 416 с. 328	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	280	34,04	20,79	61,29	572,82
	ЗАВТРАК II					
	Йогурт	100	3,0	2,5	4,1	77
	ОБЕД					
№ 86 с. 143	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50
№ 298 с. 270	Котлет рубленая, запеченная с молочным соусом	80	9,15	9,94	6,49	155,61
№ 339 с. 295	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,90
№ 21 с. 112	Салат из белокочанной капусты	50	3,57	3,57	3,93	50,45
№ 390 с. 316	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,38
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85

	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	790	42,21	29,68	72,20	659,99
	ПОЛДНИК					
№ 277 с. 257	Тефтели рыбные тушеные	90	10,95	4,24	11,36	124,5
№ 334 с. 293	Рис отварной с овощами	150	4,51	5,85	25,40	173,79
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за полдник	470	18,11	14,51	64,04	428,27
	Итого за день	1640	97,36	67,48	201,63	1738,08
Среда, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 432 с. 337	Оладьи	130	9,16	14,66	49,50	183
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Яблоко свежее	200	0,22	3,06	13,00	49,28
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	560	12,03	22,14	77,78	362,26
	ЗАВТРАК II					
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
	ОБЕД					
№ 86 с. 143	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,18	2,84	14,29	91,50
№ 292 с. 267	Жаркое по-домашнему	250	19,33	15,83	48,16	421,66
№ 32 с. 116	Салат из свеклы с сыром	60	2,81	5,7	4,27	76,68
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	820	29,2	24,9	113,5	843,51
	ПОЛДНИК					
	Яйцо отварное	40/1шт	5,08	4,60	0,27	63,00
№ 21 с. 112	Салат из белокочанной капусты	60	0,57	3,57	3,93	5,40
№ 449 с. 349	Сдоба обыкновенная	50	10,16	8,09	11,95	150,82
№ 400 с. 321	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60
	Итого за полдник	350	16,38	16,32	46,35	342,82
	Итого за день	1830	58,11	63,46	267,73	1594,59
Четверг, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 101 с. 150	Суп молочный с крупой	200	6,04	9,96	31,32	239,3
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
№ 414 с. 327	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	147,84
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	460	13,58	15,12	90,06	559,14
	ЗАВТРАК II					
	Йогурт	100	3,0	2,5	4,1	77

	ОБЕД					
№ 63 с. 132	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,85	2,17	6,77	81,22
№ 164 с. 180	Запеканка картофельная с печенью	150	11,60	7,25	23,57	206
№ 46 с. 121	Винегрет овощной	60	1,46	9,18	7,60	94,60
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	670	21,79	19,13	104,72	635,49
	ПОЛДНИК	1530	42,39	43,92	235,13	1481,21
№ 179 с. 196	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,80	5,61	39,05	234
	Икра кабачковая	50				
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Итого за полдник	400	7,02	9,67	40,35	286,58
	Итого за день					
Пятница, 1 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 251 с. 243	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372,00
№ 416 с. 328	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	410	35,25	24,85	84,88	713,82
	ЗАВТРАК II					
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
	ОБЕД					
№ 88 с. 144	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	3,5	23	249,0
№ 315 с. 279	Голубцы ленивые	220	16,08	16,10	20,55	293,06
	Зеленый горошек	30	0,03	0,06	1,95	12,00
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	760	27,69	20,19	112,28	807,73
	ПОЛДНИК					
№ 277 с. 257	Тефтели рыбные тушеные	90	10,95	4,24	11,36	124,5
№ 332 с. 292	Рис отварной	100	3,7	4,8	36,5	203,5
	Икра кабачковая	50				
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Яблоко свежее	200	0,22	3,06	13,00	49,28
	Итого за полдник	670	17,52	16,52	88,14	507,26
	Итого за день	1940	80,96	61,66	295,40	2074,81

Понедельник, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 101 с. 150	Суп молочный с крупой	200	6,98	10,42	25	222,38
№ 414 с. 327	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	4,80	21,96	147,84
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	460	14,52	15,58	83,74	542,22
	ЗАВТРАК II					
	Йогурт	100	3,0	2,5	4,1	77
	ОБЕД					
№ 87 с. 144	Суп картофельный с бобовыми	250	9,80	6,80	32,20	235,10
№ 298 с. 270	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80/20	9,15	9,94	6,49	155,60
№ 220 с. 228	Макароны отварные с сыром	100	5,59	5,14	15,89	132,00
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Икра кабачковая	60				
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	750	29,42	22,41	121,36	776,37
	ПОЛДНИК					
№ 251 с. 243	Запеканка из творога со сметаной	150 15	21,24 3,9	14,58 2,25	17,71 0,6	290,26 24
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	120
	Итого за полдник	365	31,14	23,23	27,71	434,26
	Итого за день	1675	78,08	63,72	236,91	1829,85
Вторник, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 54-35м с. 242	Оладьи печеночные по - Кунельски	90	18,75	9,09	9,00	192,75
№ 179 с. 196	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,80	5,61	39,05	234
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	470	28,2	19,12	75,33	556,73
	ЗАВТРАК II					
	Банан	100				
	ОБЕД					
№ 86 с. 143	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50
№ 294 с. 268	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,29	2,19	124,5
№ 339 с. 295	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,90
№ 34 с. 117	Салат из свеклы	50	0,63	5,04	3,88	63,40
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40

	Итого за обед	790	21,28	21,38	95,18	659,97
	ПОЛДНИК					
№ 449 с. 347	Сдоба обыкновенная	50	5,08	8,09	11,95	150,82
№ 182 с. 198	Каша вязкая овсяная молочная	150	4,56	5,91	21,78	159
№ 416 с. 328	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82
	Итого за полдник	400	12,76	17,24	51,43	419,10
	Итого за день	1660	62,24	57,74	221,94	1635,80
Среда, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 285 с. 321	Плов из птицы	150	3,61	4,77	42,70	229,10
№ 416 с. 328	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82
	Яблоко свежее	100	0,39	0	11,27	45,79
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за завтрак	480	12,63	11,53	90,31	522,11
	ЗАВТРАК II					
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
	Итого за II завтрак	130	0,81	0,10	32,90	140,60
	ОБЕД					
№ 63 с. 132	Борщ с капустой и картофелем	200	3,85	2,17	6,77	81,22
№ 179 с. 196	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,80	5,61	39,05	234
№ 277 с. 257	Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111
№ 390 с. 316	Компот из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,38
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	700	33,44	20,31	100,84	643,35
	ПОЛДНИК					
№ 136 с. 166	Картофель отварной	100	2,25	4,57	12,20	99
№ 322 с. 285	Котлеты рубленые из птицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4
	Икра кабачковая	50				
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Итого за полдник	380	16,87	11,83	35,6	277,98
	Итого за день	1690	63,75	43,77	259,65	1584,04
Четверг, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 243 с. 239	Вареники ленивые со сметаной	150 10	25,11 0,3	12,33 1,7	24,55 0,4	309,60 16
	Печенье	30	0,31	0	22,80	94,60
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Итого за завтрак	390	25,94	18,09	61,05	472,78
	ЗАВТРАК II					
	Банан	100				

	ОБЕД					
№ 88 с. 144	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	3,5	23	249,0
№ 325 с. 287	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,60	7,70	105
№ 179 с. 196	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,80	5,61	39,05	234
№ 34 с. 117	Салат из свеклы	50	0,81	1,50	4,08	34,27
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	460	34,04	12,74	140,61	875,94
	ПОЛДНИК					
№ 449 с. 347	Сдоба обыкновенная	50	5,08	8,09	11,95	150,82
№ 354 с. 301	Капуста тушеная	100	2,10	3,24	2,48	75
	Яйцо отварное	40/1шт	5,08	4,60	0,27	63,00
№ 400 с. 321	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60
	Итого за полдник	390	12,83	15,99	44,90	412,42
	Итого за день	1240	72,82	46,82	246,56	1761,14
Пятница, 2 неделя						
	ЗАВТРАК					
№ 229 с. 233	Омлет натуральный	130	12,7	18	3,3	225,5
№ 412 с. 326	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Итого за завтрак	230	12,92	22,06	16,60	278,08
	ЗАВТРАК II					
	Йогурт	100	3,0	2,5	4,1	77
	ОБЕД					
№ 89 с. 145	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	2,85	15,44	135
№ 322 с. 285	Котлеты рубленые из птицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4
№ 220 с. 228	Макароны отварные с сыром	100	5,59	5,14	15,89	132,00
№ 21 с. 112	Салат из белокочанной капусты	50	3,57	3,57	3,93	50,45
№ 394 с. 318	Компот из сушеных фруктов	200	0,8	0	41,00	119,42
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,17	11,80	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	77,40
	Итого за обед	740	35,08	15,29	112,14	697,52
	ПОЛДНИК					
№ 245 с. 239	Сырники из творога	150	25,75	20	19,60	374,90
№ 416 с. 328	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82
	Итого за полдник	350	31,95	26,40	41,96	544,72
	Итого за день	1320	79,95	63,75	170,70	1520,32