

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГКДОУ

ДЕТСКИЙ САД №156

"Д.О. Мариуполь" ДНР.

З.О.Г. Гаврик



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 г.
ДЛЯ ДЕТЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ "ДЕТСКИЙ САД №156 "ДЕЛЬФИНИЁНОК" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ПРИ 3-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ)**

1 день Понедельник 1 неделя

Завтрак	выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Обед	выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углевод	вит. С	Ккал	Подник	выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углевод	вит. С	Ккал	
Каши рассыпчатая со сл.маслом	155/205	если	330	4,60	4,18	32,70	0,00	187,00	150/200	если	88	1,61	1,70	10,29	4,95	62,85	Сырники из творога	если	245	9,30	6,33	5,38	0,13	116,00
		сад		6,11	4,36	43,53	0,00	238,00		сад		2,15	2,27	13,71	6,60	83,80		сад		18,69	12,67	11,40	0,25	234,00
Бутерброд со сл.маслом	40/40	если	1	2,45	7,55	14,62	0	136,00	100/160	если	321	9,45	7,98	16,73	0,03	176,00	Какао с молоком	если	416	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
		сад		2,45	7,55	14,62	0	136,00		сад		15,12	12,76	26,76	0,41	282,00		сад		3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
Чай с сахаром	150/180	если	411	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	40/50	если	71	0,32	0,04	1,12	0,00	6,00								
		сад		0,06	0,02	9,99	0,03	40,00		сад		0,4	0,05	1,40	0,00	7,50								
Яйцо вареное	0,5/1	если	227	2,54	2,3	0,14	0,00	31,00	150/180	если	390	0,12	0,12	17,91	1,29	73,00								
		сад		5,08	4,6	0,28	0,00	63,00		сад		0,14	0,14	21,49	1,55	88,00								
2-й завтрак								хлеб ржаной	40/50	если	373	1,44	0,36	12,48	0	59,40	если	1060,25						Ккал
		сад		1,80	0,45	15,6	0			74,25	сад							сад	1449,55					Ккал
Фрукты свежие(банан)	100/100	если	368	1,50	0,50	21,00	8	96,00		если														
		сад		1,50	0,50	21,00	8,00	96,00		сад														

2 день Вторник 1 неделя

Завтрак		выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Обед	выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углевод	вит. С	Ккал	Подник	выход блода	№ рецепт	Белки	Жиры	Углевод	вит. С	Ккал
Омлет с зеленым горошком	80/100	если	215	6,13	7,60	7,91	0,66	124,23	Щи из свежей капусты	если	72	1,02	2,89	4,01	12,02	46,00	Ватрушка с повидлом	если	441	2,23	1,49	22,06	0,04	111,00
		сад		7,67	9,49	9,89	0,82	155,29		сад		1,64	3,88	5,59	16,02	66,00		сад		3,19	2,13	31,51	0,06	158,00
Бутерброд со сл.маслом	40/40	если	1	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00	Пюре картофельное	если	339	2,04	3,20	13,63	12,11	91,00	Кофейный напиток с молоком	если	414	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
		сад		2,45	7,55	14,62	0,00	136,00		сад		3,06	4,80	20,44	18,16	137,00		сад		2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
Чай с сахаром	150/180	если	411	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	Гуляш из отварного мяса	если	277	2,50	2,18	3,96	0,04	189,00								
		сад		0,06	0,02	9,99	0,03	40,00		сад		3,54	2,99	12,75	1,11	250,00								
Сыр порциями	10,0/15	если	7	2,32	2,95	0,00	0,07	36,00	Овощи натуральные(помидоры)	если	71	0,35	0,1	1,08	2,94	7,20								
		сад		3,48	4,43	0	0,11	54,00		сад		0,44	0,08	1,35	3,00	9,00								
2-й завтрак									Сок	если	418	0,75	0	15,15	3	64,00								
										сад		0,90	0	18,18	3,6	76,00								
Фрукты свежие(яблоко)	100/100	если	368	0,26	0,17	11,47	10	52,00	хлеб ржаной	если	373	1,44	0,36	12,48	0,00	59,40	если	1013,83						Ккал
		сад		0,26	0,17	11,47	10	52,00		сад		1,80	0,45	15,6	0,00	74,25	сад	1298,54					Ккал	

7 день Вторник 2 неделя

Завтрак	выход блода		№ пец.	Белки	Жиры	углев.	Вит. С	Ккал	Обед	выход блода		№ пец.	Белки	Жиры	углев.	Вит. С	Ккал	Полуник	выход блода		№ пец.	Белки	Жиры	углев.	Вит. С	Ккал
Суп молочный рисовый	150/200	ясли	101	3,61	3,81	12,62	0,68	99,00	Суп фасольный	150/200	ясли	93	4,30	0,52	14,17	7,05	78,00	Вареники лениван	65/105	ясли	243	8,91	7,89	9,21	0,12	144,00
		сад		4,82	5,08	16,83	0,91	132,00		сад		5,74	0,7	18,89	9,40	105,00	сад			14,83	10,86	15,00	0,19	218,00		
Бутерброд со сливочным маслом	40/40	ясли	1	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00	Каша рассычатая со сливочным маслом пшеничная	155/205	ясли	330	4,60	4,18	32,70	0,00	187,00	Какао с молоком	150/180	ясли	416	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
		сад		2,45	7,55	14,62	0,00	136,00		сад		6,11	4,36	43,53	0,00	238,00	сад			3,67	3,19	15,82	1,43	107,00		
Чай с сахаром	150/180	ясли	411	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	Тефтели рыбные тушеные	75/110	ясли	277	7,72	2,95	8,28	0,19	90,00									
		сад		0,06	0,02	9,99	0,03	40,00		сад		10,15	4,21	10,67	0,26	121,00										
Сыр порциями	10,0/15	ясли	7	2,32	2,95	0,00	0,07	36,00	Соус сметанный с томатом	15/30	ясли	373	0,26	0,75	1,06	0,20	12,02									
		сад		3,48	4,43	0	0,11	54,00		сад		0,52	1,50	2,12	0,40	24,04										
2-й завтрак									Овощи натуральные(помидоры)	40/50	ясли	71	0,35	0,1	1,08	2,94	7,20									
										сад		0,44	0,08	1,35	3	9,00										
Фрукты свежие(банан)	100/100	ясли	368	1,50	0,50	21,00	8	96,00	Компот из свежих фруктов	150/180	ясли	390	0,12	0,12	17,91	1,29	73,00									
		сад		1,50	0,50	21,00	8	96,00		сад		0,14	0,14	21,49	1,55	88,00										
									хлеб ржаной	40/50	ясли	373	1,44	0,36	12,48	0,00	59,40	ясли	1134,62							Ккал
										сад		1,8	0,45	15,6	0,00	74,25	сад		1442,29							Ккал

8 день Среда 2 неделя

Завтрак	выход блода	№ п.ц.	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Обед	выход блода	№ п.ц.	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Полдник	выход блода	№ п.ц.		Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	
																		ясли	сад						
Омлет натуральный	65/85	ясли	229	5,73	11,04	1,10	127,00	Борщ с капустой и картофелем	150/200	ясли	63	1,09	2,95	7,65	6,17	61,50	Сырники из творога	55/105	ясли	245	9,30	6,33	5,38	0,13	116,00
		сад							сад									сад							
Бутерброд со сливочным маслом	40/40	ясли	1	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00	100/150	ясли	339	2,04	3,20	13,63	12,11	91,00	Кефир	150/180	ясли	420	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
		сад		2,45	7,55	14,62	0,00	136,00		сад			3,06	4,80	20,44	18,16		137,00	сад			5,22	4,50	7,20	0,54
Чай с сахаром	150/180	ясли	411	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	60/80	ясли	322	11,66	2,75	9,98	0,10	111,00									
		сад		0,06	0,02	9,99	0,03	40,00		сад			15,64	3,89	13,46	0,14		151,00							
Сыр порциями	10,0/15	ясли	7	2,32	2,95	0,00	0,07	36,00	40/50	ясли	320	0,52	0,08	3,04	0,00	19,35									
		сад		3,48	4,43	0	0,11	54,00		сад			0,64	0,09	3,72	0,00		23,65							
2-й завтрак								Сок	150/180	ясли	418	0,75	0	15,15	3,00	64,00									
									сад			0,90	0	18,18	3,60	76,00									
Фрукты свежие(яблоки)	100/100	ясли	368	0,26	0,17	11,47	10,00	52,00	40/50	ясли	373	1,44	0,36	12,48	0,00	59,40	ясли	976,25							
		сад		0,26	0,17	11,47	10,00	52,00		сад			1,80	0,45	15,6	0,00		74,25	сад	1306,90					

9 день Четверг 2 неделя

Завтрак	выход блода	№ pec.	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Обед	выход блода	№ если	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Подник	выход блода	№ если	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал
Суп молочный овсяный	150/200	101	4,44	4,45	13,45	0,68	111,60	Рассольник "Ленинградский"	150/200	82	1,26	3,07	9,95	4,52	72,00	Пирожок печеный с повидлом	35/60	436	2,04	2,19	20,28	0,02	109,00
Бутерброд со сливочным маслом	40/40	1	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00	Рис отварной	100/120	332	2,43	3,58	24,46	0,00	139,80	Кофейный напиток с молоком	150/180	414	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
чай с сахаром	150/180	411	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	Тефтели из печени с рисом	60/80	301	3,65	4,12	6,14	2,76	76,00								
Сыр порциями	10,0/15	7	2,32	2,95	0,00	0,07	36,00	Овощи натуральные(огурцы)	40/50	71	0,32	0,04	1,12	0,00	6,00								
2-й завтрак			3,48	4,43	0	0,11	54,00	Компот из свежих фруктов	150/180	390	0,12	0,12	17,91	1,29	73,00								
Фрукты свежие(банан)	100/100	368	1,50	0,50	21,00	8	96,00	хлеб ржаной	40/50	373	1,44	0,36	12,48	0,00	59,40	если	1012,80						
			1,50	0,50	21,00	8	96,00				1,8	0,45	15,6	0,00	74,25	сад	1208,58						

10 день Пятница 2 неделя

10 день Пятница 2 недели																							
Завтрак	выход блода	№ pec.	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Обед	выход блода	№ если	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал	Подник	выход блода	№ если	Белки	Жиры	Углев.	вит. С	Ккал
Каша манная молочная жидкая	160/210	если	2,40	3,82	21,04	0,00	128,00	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	73	1,04	2,93	5,09	11,08	50,00	Запеканка из творога	50/100	251	8,77	6,03	8,58	0,12	124,00
		сад	3,18	3,89	26,38	0,00	153,00		сад	1,93	3,91	6,79	14,77	67,00	сад		17,54	12,06	17,16	0,24	248,00		
Бутерброд со сливочным маслом	40/40	если	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00	Голубцы ленивые	120/160	315	10,61	6,81	15,04	15,03	164,00	Какао с молоком	150/180	416	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
		сад	2,45	7,55	14,62	0,00	136,00		сад	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00	сад		3,67	3,19	15,82	1,43	107,00		
Чай с сахаром	150/180	если	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	Соус сметанный с томатом	15/30	373	0,26	0,75	1,06	0,20	12,02								
		сад	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00		сад	0,52	1,50	2,12	0,40	24,04									
Сыр порциями	10,0/15	если	2,32	2,95	0,00	0,07	36,00	Овощи натуральные(помидоры)	40/50	71	0,35	0,1	1,08	2,94	7,20								
		сад	3,48	4,43	0	0,11	54,00		сад	0,44	0,08	1,35	3	9,00									
2-й завтрак								Сок	150/180	418	0,75	0	15,15	3,00	64,00								
							сад		0,90	0	18,18	3,60	76,00										
Фрукты свежие(яблоки)	100/100	если	0,26	0,17	11,47	10,00	52,00	хлеб ржаной	40/50	373	1,44	0,36	12,48	0,00	59,40	если	949,62						
		сад	0,26	0,17	11,47	10,00	52,00		сад	1,80	0,45	15,6	0,00	74,25	сад		1259,29						