

УТВЕРЖДЕНО Заведующий ГКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 404 Г.О. ДОНЕЦК" Е.А. Побединская											
Примерное двухнедельное меню на зимне-весенний период 2025-2026 года для питания детей в ГКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 404 Г.О. ДОНЕЦК"											
Первая неделя											
Понедельник	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Каллории		Стоимость
Завтрак	ясли	сад									
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,05	4,58	3,34	5,01	13,68	20,52	97	145,5	
Икра кабачковая промышленного производства	50	65	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35	46	
Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	
Хлеб с твёрдым сыром	40	45	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	
Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	
Обед											
Суп картофельный с пшеном	180	200	2,01	2,51	2,23	2,79	17,6	23,15	82,6	103,25	
Рыба, запеченная с картофелем	60	80	4,75	6,35	3,64	5,1	5,87	7,87	75	103	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
Ужин											
Каша молочная ячневая со сливочным маслом	160	170	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,5	
Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	
Яблоко	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Всего за день			32,19	40,99	36,71	44,61	175,34	221,25	1182,63	1477,55	
Вторник	Выход										
Завтрак	ясли	сад									
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	163	175	5,92	6,69	9,65	10,94	43,63	48,25	315,25	359,5	
Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,16	107	

Печенье	30	45									
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	1,94	2,15	2,04	2,27	12,34	13,71	75,42	83,8	
Голубцы ленивые из птицы	130	160	16,2	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296	
Компот из яблок	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Ужин											
Запеканка из творога со сметаной	120	150	21,31	26,64	14,52	18,15	22,06	27,57	304,8	381	
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Всего за день			50,95	65,82	42,57	51,88	316,97	183,22	1184,84	1506,89	
Среда	Выход										
Завтрак	ясли	сад									
Каша пшеничная вязкая	115	170	6,13	8,25	4,35	5,85	27,56	37,1	173,88	234	
Помидор консервир.	30	40									
Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	
Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,16	107	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной	180	200	1,74	2,18	4,1	5,12	16,33	23,656	97,2	121,5	
Каша рисовая рассыпчатая	120	150	1,8	2,25	0,26	0,33	0,18	0,22	85,28	106,6	
Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	80	8,94	11,93	9,46	12,62	6,06	8,09	145,5	194	
Сок промышленного производства (яблочный)	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Ужин											
Булочка сдобная	60	100	5,6	9,33	1,67	2,78	2,86	4,77	108,81	181,03	

Яблоко	104	110	1,07	1,13	1,07	1,13	26,21	27,72	125,69	132,94	
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Всего за день			35,03	47,04	28,37	36,04	131,71	169,366	1053,86	1364,73	
Четверг	Выход										
Завтрак	ясли	сад									
Макаронные изделия, отваренные с маслом	47	70	2,93	4,03	1,75	2,7	21,06	24,34	88,26	121,35	
Икра кабачковая промышленного производства	50	65	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35	46	
Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,16	107	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Обед											
Борщ с картофелем и сметаной	180	200	1,63	2,04	4	5,01	16,29	19,11	87,8	109,75	
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,05	4,58	3,34	5,01	13,68	20,52	97	145,5	
Рыба тушеная с овощами	100	120	9,57	11,48	4,82	5,78	2,57	5,06	91,67	110	
Помидор консервир.	30	40									
Компот из яблок	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Ужин											
Сырники со сметанным соусом	50/15	100/30	6,99	13,98	4,85	9,71	11,2	22,42	116,5	233	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Молоко кипяченое	150	160	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	
Всего за день			34,74	50,78	28,26	40	120,92	172,94	834,6	1214,19	
Пятница	Выход										
Завтрак	ясли	сад									
Каша рисовая с яблоками	150	200	4,1	5,42	4,87	6,23	19,25	29,1	138,57	161,5	
Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,16	107	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Обед											
Свекольник	200	250	1,63	2,04	4	5	11,28	14,1	87,8	109,75	

Картофель отварной	150	180	2,86	3,43	4,32	5,18	23,01	27,62	142,35	170,82	
Гуляш с куриного мяса	80	100	10,8	13,75	8,27	10,86	2,64	3,49	126	166,66	
Кисель из свежих яблок	180	200	0,09	0,11	0,1	0,12	27,58	25,09	107,28	119,2	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
<i>Ужин</i>											
Омлет натуральный	110	111	8,4	8,4	26,47	26,47	2,16	2,16	217,95	217,95	
Икра кабачковая промышленного производства	50	65	0,45	0,62	2,35	2,96	2,96	3,74	35	46	
Хлеб с твёрдым сыром	40	45	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Всего за день			37,73	47,34	60,12	68,88	133,27	169,82	1158,45	1413,54	
Вторая неделя											
Понедельник	Выход										
<i>Завтрак</i>	ясли	сад									
Каша ячневая вязкая	120	150	2,61	3,27	0,34	0,33	0,28	0,3	84,6	105,75	
Огурец консервированный	30	40									
Хлеб с твердым сыром	75/10	120/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	
Чай с лимоном	150/7	180/9	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с клёцками	180	200	1,65	2,09	2,48	3,1	13,06	19,85	69,2	86,5	
Рыба припущенная с овощами	60	80	3,32	4,43	0,13	0,18	1,41	1,89	20,25	27	
Картофель отварной	150	180	2,86	3,43	4,32	5,18	23,01	27,62	142,35	170,82	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
<i>Ужин</i>											
Пудинг из творога с яблоками	50	100	6,8	13,61	5,33	1067	7,31	14,63	104,5	209	
Какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89,16	107	
Печенье	30	45									
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Всего за день			27	40,86	22,36	1087,87	110,4	154,01	810,15	1123,43	

[illegible]

Обед											
Суп - харчо	180	200	3,54	3,81	4,48	7,01	8,77	9,95	88,11	116,35	
Картофель отварной	150	180	2,86	3,43	4,32	5,18	23,01	27,62	142,35	170,82	
Тефтели рыбные	60	80	6,96	9,28	2,24	2,99	7,26	9,68	77,25	103	
Огурец консервир.	30	40									
Кисель из свежих яблок	180	200	0,09	0,11	0,1	0,12	27,58	25,09	107,28	119,2	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,05	4,58	3,34	5,01	13,68	20,52	97	145,5	
Икра свекольная	140	170	2,65	2,96	3,67	5,79	13,94	15,54	113,11	126,13	
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,83	9,66	23,67	47,33	
Вафли	30	40									
Всего за день			29,21	38,39	23,25	33,12	172,53	211,44	929,43	1215,19	