



СОВАНО:
 Главный санитарный врач
 городского центра
 дубликанского центра
 Санэпиднадзора ГСЭС МЗ ДНР
 Н.К. Ляховская



УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий
 МДОУ "Шахтерский детский сад
 Петропавловка
 В.П. Любаковская



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в МДОУ "ШАХТЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 25 С. ПЕТРОПАВЛОВКА

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал.
		Старшая группа	белки	жиры	углеводы	
<i>Первая неделя</i>						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
<i>Завтрак</i>						
503	Каша молочная манная	220	7,32	8,79	25,30	208,50
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
	Сыр твердый	5	1,16	1,46	0,00	19,00
	Масло сливочное	5	0,03	4,10	0,05	37,44
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	10,96	14,35	52,48	401,36
<i>Обед</i>						
375	Суп гороховый с гречками	250/15	6,99	5,97	30,61	201,61
386	Котлета Полтавская	65	14,74	21,87	6,14	254,17
427	Каша перловая	60	1,24	1,59	8,8	54,83
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0	17,15	87,15
ИТОГО						

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал.
		Старшая группа	белки	жиры	углеводы	
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
503	Каша молочная манная	220	7,32	8,79	25,30	208,50
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	9,87	8,79	52,43	344,92
Обед						
375	Суп гороховый с гречками	250/15	6,99	5,97	30,61	201,61
478	Котлета мясная (куриная)	100	23,91	28,31	13,87	406,56
507	Каша пшеничная вязкая	120	5,02	4,17	30,88	181,12
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	38,86	38,45	122,18	989,66
Полдник						
509	Булка здобная	75	5,46	5,63	34,86	204,60
514	Какао на молоке	180	5,45	4,70	21,83	147,67
ИТОГО	x	x	10,91	10,33	56,69	352,27
ВСЕГО	x	x	59,64	57,57	231,30	1686,85
ВТОРНИК						
Завтрак						
429	Каша молочная рисовая	220	5,99	6,6	25,22	183,29
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	8,44	6,60	52,35	319,71

<i>Обед</i>						
472	Суп с галушками	250	2,99	3,90	19,28	116,06
398	Тефтели куриные	105	17,2	18,02	17,11	298,19
507	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,48	4,79	22,17	150,32
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	27,61	26,71	105,38	764,94
<i>Полдник</i>						
499	Капуста тушеная с картофелем	150	7,54	22,07	48,2	422,52
496	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8
512	Чай	180	0	0	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	40,95	53,38	163,84	1299,53
ВСЕГО	х	х	77,00	86,69	321,57	2384,18
СРЕДА						
<i>Завтрак</i>						
503	Каша молочная овсяная	220	7,65	9,73	23,89	210,56
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	10,10	9,73	51,02	346,98
<i>Обед</i>						
361	Борщ украинский	250	3,48	3,73	17,06	114,70
399	Кнели куриные паровые	120	15,44	16,76	12,51	263,09
499	Картофельное пюре	150	3,53	5,01	21,91	150,47
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
ИТОГО	х	х	25,39	25,50	98,30	728,63
<i>Полдник</i>						
433	Блины с повидлом	75/20	7,16	9,99	59,66	344,06
514	Какао с молоком	180	5,45	4,70	21,83	147,67
ИТОГО	х	х	12,61	14,69	81,49	491,73
ВСЕГО	х	х	48,10	49,92	230,81	1567,34

ЧЕТВЕРГ						
<i>Завтрак</i>						
493	Сырники	120	22,57	14,84	33,19	349,65
489	Сметанный соус	15	0,7	5,18	1,96	56,89
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	23,27	20,02	45,13	455,81
<i>Обед</i>						
370	Суп овощной	250	3,01	3,66	14,91	102,95
505	Макароны отварные	150	5,27	4,18	34,95	201,57
395	Гуляш куриный	80	11,55	16,27	4,43	208,39
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	22,77	24,11	101,11	713,28
<i>Полдник</i>						
504	Каша молочная гречневая	220	7,58	7,31	21,3	179,64
514	Какао с молоке	180	5,45	4,70	21,83	147,67
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	13,03	12,01	60,28	414,46
ВСЕГО	x	x	59,07	56,14	206,52	1583,55
ПЯТНИЦА						
<i>Завтрак</i>						
429	Каша молочная рисовая	220	5,99	6,6	25,22	183,29
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	8,44	6,60	52,35	319,71
<i>Обед</i>						
379	Суп перловый	250	2,47	3,7	17,32	113,2
492	Котлета рыбная	60	12,5	12,44	12,07	209,59
500	Картофель отварной с маслом	150	3,00	2,77	24,16	138,24
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	20,91	18,91	100,37	661,40
<i>Полдник</i>						
498	Капуста тушеная	110	2,21	5,32	14,84	99,26

496	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	62,80
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	10,46	9,92	42,25	298,48

ВСЕГО	x	x	39,81	35,43	194,97	1279,59
-------	---	---	-------	-------	--------	---------

Всего за 1-ю неделю	x	x	283,62	285,75	1185,17	8501,51
---------------------	---	---	--------	--------	---------	---------

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

383	Суп молочный гречневый	200	4,85	4,48	15,93	126,41
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	x	x	7,30	4,48	43,06	262,83

Обед

379	Суп полевой	250	3,12	2,82	23,27	103,81
402	Голубцы ленивые с куриным мясом	170	16,88	17,64	16,38	280,21
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	22,94	20,46	86,47	584,39

Полдник

433	Блины с повидлом	75/20	7,16	9,99	59,66	344,06
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
514	Какао с молоке	180	5,45	4,70	21,83	147,67
ИТОГО	x	x	15,06	14,69	98,64	578,88

ВСЕГО	x	x	45,30	39,63	228,17	1426,10
-------	---	---	-------	-------	--------	---------

ВТОРНИК

Завтрак

505	Макаронны отварные с маслом	150	5,21	0,55	34,9	169,5
-----	-----------------------------	-----	------	------	------	-------

496	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	12,74	5,15	62,31	367,72
Обед						
361	Борщ украинский	250	3,48	3,73	17,06	114,70
403	Плов с куриным мясом	160	19,68	22,79	24,80	383,39
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	26,10	26,52	88,68	698,46
Полдник						
503	Каша молочная овсяная	220	7,65	9,73	23,89	210,56
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	10,10	9,73	51,02	346,98
ВСЕГО						
ВСЕГО	х	х	48,94	41,40	202,01	1413,16
СРЕДА						
Завтрак						
383	Суп молочный гречанный	200	4,85	4,48	15,93	126,41
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	7,30	4,48	43,06	262,83
Обед						
372	Суп харчо	250	2,67	3,72	19,62	123,69
402	Оладьи куриные	105	15,99	21,19	5,64	268,89
499	Картофельное пюре	150	3,53	5,01	21,91	150,47
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	25,13	29,92	93,99	743,42
Полдник						
497	Овощное рагу	150	2,65	5,17	14,49	112,86
496	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	62,80
514	Какао с молоком	180	5,45	4,70	21,83	147,67

	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	16,35	14,47	53,75	410,48
ВСЕГО	х	х	48,78	48,87	190,80	1416,73
ЧЕТВЕРГ						
<i>Завтрак</i>						
493	Творожная запеканка со сметанным соусом	140	22,10	13,85	25,64	312,72
489	Сметанный соус	15	0,70	5,18	1,96	56,89
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	22,80	19,03	37,58	418,88
<i>Обед</i>						
379	Суп перловый	250	2,47	3,70	17,31	113,20
506	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,86	4,89	38,82	217,88
394	Гуляш куриный	80	11,55	16,27	4,43	208,39
516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	20,82	24,86	107,38	739,84
<i>Полдник</i>						
503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,31	9,35	29,34	233,82
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	х	х	10,76	9,35	56,47	370,24
ВСЕГО	х	х	54,38	53,24	201,43	1528,96
ПЯТНИЦА						
<i>Завтрак</i>						
504	Каша молочная гречневая	200	6,88	6,78	19,73	165,89
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
513	Чай	180	0,00	0,00	9,98	49,27
ИТОГО	х	х	9,33	6,78	46,86	302,31
<i>Обед</i>						
361	Борщ украинский	250	3,48	3,73	17,06	114,7
491	Минтай тушеный с овощами	125	13,11	3,74	7,92	113,53
400	Компот из сухофруктов	150	3,53	5,01	21,91	150,47

516	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,00	17,15	87,15
ИТОГО	x	x	23,06	12,48	93,71	579,07
<i>Полдник</i>						
508	Оладьи с повидлом	100/20	6,89	7,96	45,07	269,46
514	Какао с молоком	180	5,45	4,70	21,83	147,67
ИТОГО	x	x	12,34	12,66	66,90	417,13
ВСЕГО	x	x	24,68	25,32	133,80	834,26
Всего за 2-ю неделю	x	x	222,08	208,46	956,21	6619,21

1. «Організація харчування у дошкільних навчальних закладах» Київ «МЦФЕР – Україна» 2014 р.
2. «Інструкція з організації харчування дітей в дошкільних навчальних закладах» №298/227 від 17.04.2006 р.
3. Постанова «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» № 159 від 22.11.2004 р.
4. «Організація харчування у дошкільних навчальних закладах» Київ, 2010 р.

Меню составил : Заведующий
Телефон 713118791

Любаковская В.П.