



Утверджено:
Заведуючий ПК ДЮУ "ДЕТСКИЙ САД №20 Г.О. МАРИУПОЛЬ" ДНР
О.О. Саламатина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

для организации горячего питания детей

в ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "ДЕТСКИЙ САД №20 г.о. Мариуполь" ДНР

3 день, среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Поддник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Каша молочная овсяная	120/150	54- 9к	5,20 6,50	6,80 8,50	20,60 25,70	163,70 204,70	Суп с фрикадельками мясными	150/200	р.83	3,87 5,16	2,09 2,78	13,88 18,50	89,70 119,60	Запеканка из творога и моркови	120/150	р.54- 2т	18,30 22,90	8,60 10,80	12,30 15,40	200,20 250,30
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40	Рату из овощей с кабачками	120/150	54- 24т	2,20 2,70	7,40 9,30	10,30 12,80	116,50 145,60	Кисломолочная продукция	150/180	стр.3 47	4,20 5,04	4,65 5,58	6,75 8,10	93,00 111,60
Масло сливочное	5/7	р54- 19з	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40							
Чай с лимоном	150/200	р.54 3тн	0,20 0,30	-	5,00	20,90 27,90	Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80							
Второй завтрак							Чай с сахаром	150 200	р.54 2тн	0,20 0,20	-	4,90	20,10 26,80							
Фрукты свежие	90/100	386	0,40 0,40	0,40 0,40	9,80 9,80	44,00 44,00								если сал	913,93 1242,39	Ккал Ккал				

4 день, четверг

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Поддник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Макароны с сыром	120/150	54- 3т	6,30 7,90	5,40 6,80	22,90 28,60	166,20 207,70	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150 200	р.54- 2с	3,53 4,70	3,72 4,96	7,59 10,12	82,77 110,36	Оладьи с повидлом	50/60	432	3,51 4,21	3,12 3,75	21,35 25,62	127,69 153,23
Овощи свежие	30 60	стр.5 4-2з	0,25 0,5	0,05 0,1	0,75 1,5	4,25 8,50	Колбаса из курицы	60/75	54- 5м	11,50 14,4	2,60 3,20	8,10 10,1	101,10 126,40	Кисломолочная продукция	150/180	стр.3 47	4,20 5,04	4,65 5,58	6,75 8,10	93,00 111,60
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40	Каша гречневая	120/150	р54- 4т	6,60 8,30	5,00 6,30	28,80 36,00	187,00 233,70							
Чай с сахаром	150 200	р.54 2тн	0,20 0,20	-	4,90	20,10 26,80	Овощи(свежие,соленые)	30 60	стр.5 4-2з	0,25 0,5	0,05 0,1	0,75 1,5	4,25 8,50							
Второй завтрак							Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40							
Фрукты свежие	90/100	386	0,40 0,40	0,40 0,40	9,80 9,80	44,00 44,00	Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80							
							Чай с сахаром и лимоном	150/200	р.54 3тн	0,20 0,30	-	5,00 6,70	20,90 27,90							
														если сал	984,02 1324,29	Ккал Ккал				

50/100
150
180
911,79
1370,93

100
150/200
1091,57
1323,27

7 день, вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Подпник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Каша молочная манная	120/150	54- 27к	3,20	3,40	15,20	104,60	Борщ со сметаной	150 200	р.54- 2с	3,53	3,72	7,59	82,77	Коржик молочный	40	54- 2в	2,60	4,00	21,01	129,90
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90	0,23	11,72	46,18	Плов с курицей	120/150	р54- 12м	16,40	4,90	19,90	188,80	Сок фруктовый	120/150	418	0,90		18,18	76,00
Масло сливочное	5/7	54- 19з	0,07	3,63	0,05	33,07	Овощи (соленые, свежие)	30 60	стр.5 4-2з	0,25	0,05	0,75	4,25							
Сыр твердый	5 7	р54- 1з	1,80	2,2		26,90	Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90	0,23	11,72	46,18							
Чай с сахаром	150 200	р.54- 2гн	0,20	-	4,90	20,10	Хлеб ржаной	20 40		1,30	0,24	8,22	40,40							
Второй завтрак/Фрукты свежие	90/100	386	0,40	0,40	9,80	44,00	Лимонник	150/200		0,07	0,00	8,24	31,33	если сад	874,48	Ккал				
			0,40	0,40	9,80	44,00				0,10	0,01	12,31	46,71	если сад	1148,36	Ккал				

8 день, среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Подпник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Омлет с сыром	100/150	54- 40	12,70	16,90	2,00	210,70	Суп гороховый	150/200	р.54- 25с	4,89	2,10	11,19	83,19	Ленивые вареники со сметаной	65 /105	244	10,88	5,34	10,64	134,16
Овощи(свежие, сол еные)	30 60	стр.5 4-2з	0,25	0,05	0,75	4,25	Рыба тушеная с овощами	60/80	р 247	10	9,50	4	142,00	Кисломочная продукция	150/180	стр.3 47	4,20	4,65	6,75	93,00
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90	0,23	11,72	46,18	Каша перловая рассыпчатая	120/150	54- 5г	3,50	4,20	24,40	149,70							
Чай с сахаром	150 200	р.54- 2гн	0,20	-	4,90	20,10	Овощи(свежие, соленые)	30 60	стр.5 4-2з	0,25	0,05	0,75	4,25							
Второй завтрак							Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90	0,23	11,72	46,18							
Фрукты свежие	90/100	386	0,40	0,40	9,80	44,00	Хлеб ржаной	20 40		1,30	0,24	8,22	40,40	если сад	1124,76	Ккал				
			0,40	0,40	9,80	44,00	Кисель из сухофруктов	150/180	р.31 7	0,17	0,01	26,45	106,65		1627,14	Ккал				

9 день четверг

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Суп молочный с вермишелью			4,58	3,70	14,80	111,85	Суп с крупой	150 200	p.54- 10с	1,44 1,92	3,78 5,04	7,73 10,30	70,72 94,20	Запеканка из творога	120/150	p.54- 1т	23,70 29,70	8,50 10,70	17,30 21,70	241,00 301,20
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40	Зразы с мясом	160/200		3,17 3,96	11,81 14,76	25,67 32,09	261,22 327,02	Кисломолочная продукция	150/180	стр.3 47	4,20 5,04	4,65 5,58	6,75 8,10	93,00 111,60
Масло сливочное	5/7	54- 193	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Салат из капусты	30 60	54- 83	0,50 1,00	3,05 6,10	2,90 5,80	40,75 81,50							
Сыр твердый	5 7	p54- 13	1,80 2,00	2,2 2,5		26,90 27,50	Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40							
Чай с лимоном	150 200	p.54- 3тн	0,20 0,30	- -	5,00 6,70	20,90 27,90	Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80							
Второй завтрак							Компот из сухофруктов	150 200	p.54- 1хн	0,20 0,20	0,10 0,10	7,70 10,20	31,90 42,50							
Фрукты свежие	90/100	386	0,40 0,40	0,40 0,40	9,80 9,80	44,00 44,00														
если сад 1108,07 Ккал 1503,53 Ккал																				

10 день пятница

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	углев.	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Каша вязкая молочная пшениная	120/150	p54- 6к	5,00 6,00	6,10 7,70	22,60 28,20	164,90 206,20	Суп с фасолью	150/200	54- 9с	5,65 6,78	3,81 4,58	12,00 14,40	104,90 125,90	Кондитерские изделия	20/20		1,00 1,00	6,72 6,72	12,36 12,36	112,80 112,80
Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40	Оладьи из печени	60/80	54- 35м	10,5 14	6,9 9,2	9,50 12,60	140,60 187,40	Молоко кипяченое	150/200	№р.4 34	4,40 5,90	3,7 4,90	6,90 9,20	76,60 102,10
Масло сливочное	5/7	54- 193	0,07 0,09	3,63 5,08	0,05 0,04	33,07 46,29	Каша гречневая	120/150	p54- 4т	6,60 8,30	5,00 6,30	28,80 36,00	187,00 233,70							
Чай с сахаром	150 200	p.54- 2тн	0,20 0,20	- -	4,90 6,50	20,10 26,80	Овощи (свежие, соленые)	30 60	стр.5 4-23	0,25 0,5	0,05 0,1	0,75 1,5	4,25 8,50							
Второй завтрак							Хлеб пшеничный	20 40	- -	1,90 3,04	0,23 0,36	11,72 18,90	46,18 92,40	если сад 1052,98 Ккал 1391,29 Ккал						
Сок фруктовый	120/150	418	0,90 0,90		18,18 18,18	76,00 76,00	Хлеб ржаной	20 40		1,30 2,60	0,24 0,48	8,22 16,40	40,40 80,80							
Кисель																				
								150 180		0,17 0,23	0,01 0,01	26,45 35,27	106,65 142,20							